



# 士 福 盒 餐



## 中山國小 學生喜愛健康盒餐菜單(101年11月)

日期	星期	主食	主菜	副菜			
1	四	白飯	韓式燒肉	筍白筍肉絲	咖哩魚丸	芝麻海帶 時鮮青菜	
2	五	<b>白醬通心麵</b> ◎義大利特餐◎ 卡啦雞腿排+ 夏威夷pizza+紹子豆腐+清炒高麗+時鮮青菜					
5	一	白飯	花瓜燒雞 <small>花瓜, 雞丁</small>	烤花枝丸*2	芙蓉蒸蛋 <small>蛋</small>	鮮菇茼蒿 時鮮青菜	
6	二	胚芽飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜</small>	府城滷味 <small>甜不辣, 蘿蔔</small>	開陽白菜 時鮮青菜	
7	三	白飯	蒲燒鯛魚	鮑菇炒雞柳	芹香干絲	貢片黃瓜 時鮮青菜	
8	四	<b>士福招牌油飯</b> ◎古早味特餐◎ 香滷雞腿+ 古都滷蛋+脆炒花椰+紅燻筍丁+青菜					
9	五	地瓜飯	鐵路排骨	佛跳牆 <small>芋頭, 排骨, 白菜</small>	滷油豆腐	波波玉米 時鮮青菜	
12	一	白飯	西式燉肉	豆鼓豆腸	鮮筍肉絲	蝦皮高麗 時鮮青菜	
13	二	<b>什錦炒河粉</b> ◎河粉特餐◎ 大亨堡+熱狗大亨 麥克雞塊*4+咖哩洋芋+時鮮青菜					
14	三	白飯	沙威瑪烤肉	火腿烘蛋	五香豆干	銀芽三絲 時鮮青菜	
15	四	五穀飯	三杯雞	海茸肉絲	老燒蛋	雙色花椰 時鮮青菜	
16	五	<b>日式親子丼</b> ◎蓋飯特餐◎ 燒賣 士福滷味(蘿蔔, 米血, 竹輪)+家常豆腐+時鮮青菜					
19	一	體育表演會~補假一天!!					
20	二	白飯	椒鹽雞丁	故鄉滷肉	茄汁甜條	腐皮白菜 時鮮青菜	
21	三	胚芽飯	洋蔥豬排	培根洋芋	枸杞冬瓜	彰化肉圓 時鮮青菜	
22	四	<b>紅醬義大利麵</b> ◎義式特餐◎ 羅勒烤雞+什錦杏鮑菇+脆綠花椰+燒玉米+青菜 時蔬義大利麵+蔬菜漢堡排+什錦杏鮑菇+翠綠花椰+燒玉米+青菜					
23	五	白飯	糖醋咕咾肉	蔥花炒蛋	肉絲干片	蝦皮瓠瓜 時鮮青菜	
26	一	五穀飯	咖哩雞	京醬肉絲	爆漿餐包	紅絲敏豆 時鮮青菜	
27	二	<b>鳳梨炒飯</b> ◎炒飯特餐◎ 起司豬排+ 大溪豆干+鮮菇燻筍+薑絲海絲+時蔬青菜					
28	三	白飯	德州炸雞	瓜仔肉醬	白玉丸子	開陽高麗 時鮮青菜	
29	四	地瓜飯	蒙古烤肉	彩繪雞蓉	紅薯滑蛋	香滷白菜 時鮮青菜	
30	五	白飯	檸檬雞腿	木須肉絲	蔥燒豆腐	香菇燻冬筍 時鮮青菜	

11/22 健康蔬食日

100年獲頒最高榮譽HACCP優良廠商：衛評餐製第151號  
 94-98年通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理OK認證  
 營養師：蘇佩真(營養字第004719號)、曾靖貽(營養字第006206號)



台北市內湖區新明路193·195·197號  
 ★TEL: 2792-8561 FAX: 2792-6199  
 電子信箱: sf.food@msa.hinet.net

