



士福盒餐

中山國小 3月菜單

94-98 通過台北市府健康營養及衛生自主管理OK認證
營養師：蘇佩真 (營養字第004719號)
曾靖怡 (營養字第006206號)
台北市內湖區新明路193、195、197號
電話：2792-8561 FAX：2792-6199
電子信箱：sf_food@msa.hinet.net

日期	星期	主食	主菜	副菜
1	五	雙主菜特餐：港式叉燒+爆爆雞米花 糙米飯	豬肉(燒) 雞肉(炸)	香菇百頁 白菜冬粉 青菜
4	一	白飯	塔香三杯雞 雞肉(燒)	蕃茄炒蛋 海帶雙結 翠炒如意芽 青菜
5	二	五穀飯	照燒豬柳 豬肉(燒)	黃金咖哩蛋 綜合滷味 金茸時蔬 青菜
6	三	白飯	BBQ烤雞 雞肉(燒)	麻婆豆腐 芋香雙丁 開陽高麗 青菜
7	四	茄汁肉醬 義大利麵	起司豬排+ 熱狗(燒) 大亨堡(燒)	美式熱狗+大亨堡 波浪薯條+紅絲花椰
8	五	白飯	蠔油雞丁 雞肉(燒)	鮮筍炒肉絲 清燉冬瓜 碳烤花枝丸 青菜
11	一	胚芽飯	鐵板肉片 豬肉,洋蔥(炒)	玉米奶瀰 醬燒麵腸 和風蔬菜燒 青菜
12	二	香菇油飯	香滷雞腿+風味滷蛋+什錦白菜+紅絲敏豆+青菜 雞肉(滷) 雞蛋(滷) 白菜,油片絲(煮) 紅蘿蔔,敏豆(炒)	
13	三	雙主菜特餐：奮起湖豬排+咖哩雞丁 白飯	雞肉(燒) 雞肉,咖哩(煮)	蔥燒豆腐 彩繪瓜片 青菜
14	四	白飯	卡拉雞腿排 雞肉(炸)	香菇肉燥 珍珠玉米 巧克力吐司 青菜
15	五	燕麥飯	糖醋咕咾肉 豬肉,洋蔥(燒)	螞蟻上樹 芝麻球 蔥花炒蛋 青菜
18	一	白飯	泰式檸檬雞 雞肉(燒)	打拋豬 玉米炒蛋 脆炒三鮮 青菜
19	二	紫米飯	泡菜燒肉 泡菜,豬肉,大白菜(燒)	蕃茄豆腐 香酥海鮮捲 鐵板銀芽 青菜
20	三	雙主菜特餐：蒲燒鱈魚排+花瓜燒雞 白飯	魚肉(燒) 雞肉,瓜瓜(燒)	香菇瓠瓜 叉燒肉捲 青菜
21	四	奶油焗烤麵	燒烤小雞腿+紅心薯條+青花菜+開陽高麗+ 蔬 燒烤素雞腿+紅心薯條+青花菜+開陽高麗+ 雞肉(燒) 薯條(燒) 青花菜(燙) 開陽,高麗菜(炒) 素雞腿*1(燒) 薯條(燒) 青花菜(燙) 開陽,高麗菜(炒)	小兔包
22	五	地瓜飯	黃金里肌 豬肉(炸)	玉米肉茸 海帶三絲 香滷銀蘿 青菜
25	一	DIY燴飯特餐：日式咖哩豬+可樂餅 白飯	豬肉,馬鈴薯,咖哩(燒) 可樂餅*1(燒)	日式鍋物燒 回鍋高麗 青菜
26	二	鮭魚炒飯	香香花枝排+香芹甜條+菜脯炒蛋+乾煸敏豆段+ 花枝排(炸) 海鮮圈*2(燒) 豆芽菜,韭菜(炒) 菜脯,雞蛋(炒)	
27	三	白飯	金喜肉排 豬肉(燒)	海鮮圈*2 瓜仔肉 香炒豆芽 青菜
28	四	糙米飯	五香雞排 雞肉(滷)	紅絲炒蛋 翡翠燒賣 梅菜筍干 青菜
29	五	白飯	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥(燒)	柴魚蒸蛋 家常豆腐 芝麻帶結 青菜

★ 因市場因素更換菜色, 敬請見諒 ★