



# 土福盒餐



## 中山國小 學生喜愛健康菜單 (102年2月)

日期	星期	主食	主菜	副菜			
18	一	白飯	<b>橙汁雞丁</b> <small>雞肉(燒)</small>	古早味瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜(煮)</small>	香烤地瓜 <small>地瓜(烤) (含醬包)</small>	<b>彰化肉圓</b> 青菜 <small>肉圓(蒸)</small>	
19	二	<b>◎義大利特餐◎</b>  <b>珍Q熱狗</b> <b>義式蘑菇肉醬麵+起司豬排+地瓜薯條+燒玉米</b> <small>蘑菇,肉醬,義大利麵(煮) 豬排*1(炸) 薯條(烤) 玉米(燒) 熱狗(烤)</small>					
20	三	五穀飯	<b>檸檬雞腿</b> <small>雞腿*1(烤)</small>	<b>蟹黃燒賣</b> <small>燒賣*1(蒸)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥,雞蛋(炒)</small>	腐皮白菜 <small>豆腐皮,白菜(炒)</small>	青菜
21	四	白飯	<b>黑椒肉排</b> <small>豬肉(燒)</small>	花生米血糕 <small>米血糕(蒸)</small>	三鮮黃瓜片 <small>大黃瓜,時蔬(炒)</small>	<b>日式蒸蛋</b> <small>雞蛋(蒸)</small>	青菜
22	五	胚苡飯	<b>茄汁魚條</b> <small>魚條(燒)</small>	麥克雞塊 <small>雞塊(烤)</small>	<b>小黑米糕</b> <small>紫糯米(蒸)</small>	什錦燴蘿蔔 <small>蘿蔔,時蔬(燴)</small>	青菜
23	六	白飯	<b>香滷雞排</b> <small>雞肉(滷)</small>	佛跳牆 <small>白菜,芋頭,排骨(燉)</small>	微笑薯餅 <small>薯餅(烤)</small>	翠綠花椰 <small>綠花椰(炒)</small>	青菜
25	一	白飯	<b>沙爹肉片</b> <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	芙蓉炒蛋 <small>雞蛋(炒)</small>	塔香海茸 <small>九層塔,海茸(炒)</small>	玉米奶滋 <small>玉米奶滋(烤)</small>	青菜
26	二	<b>嘉義雞肉飯 @ 卡啦雞排 @</b>  <b>玉兔包+木須肉絲+蒜香高麗+青菜</b> <small>雞肉絲,白飯(拌) 雞排(炸) 玉兔包*1(蒸) 木耳,豬肉,筍子(炒) 高麗菜(炒)</small>					
27	三	白飯	<b>洋蔥豬肋排</b> <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉,冬粉(煮)</small>	<b>迷你薯球</b> <small>薯球(烤)</small>	敏豆鮮菇 <small>敏豆,香菇(炒)</small>	青菜
28	四	 <b>~ 228 和平紀念日 ~ 放假一天 !!</b> 					

100年通過食品最高標準HACCP評鑑：衛評餐製字第151號

台北市內湖區新明路193.195.197號

94-98通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理OK認證

電話：2792-8561 FAX：2792-6199

營養師：蘇佩真(營養字第004719號)、曾靖貽(營養字第006206號)

電子信箱：sf.food@msa.hinet.net