



# 士 福 盒 餐

## 中山國小 102年4月菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
1	一	白飯	<b>黑椒豬腳</b> 豬肉(燒)	<b>夜市滷味</b> 紅白蘿蔔, 豆腐(滷)	蔥花炒蛋 蔥, 雞蛋(炒)	綠野四季 四季豆, 芝麻(拌)	時鮮青菜	
2	二	<b>白醬螺旋麵</b>	<b>麥香雞+漢堡</b> 雞肉(炸) 漢堡(烤) 熱狗(煎)	珍Q熱狗 馬鈴薯, 起司(烤)	<b>焗烤馬鈴薯</b>		時鮮青菜	
3	三	芝麻飯	<b>金圓排骨</b> 豬肉(燒)	咖哩三丁 咖哩, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	大溪豆干 豆干(滷)	綠花什錦 花椰菜(炒)	時鮮青菜	
4	四	~民族掃墓節~放假一天!!						
5	五	~快樂兒童節~放假一天!!						
8	一	白飯	<b>糖醋雞丁</b> 雞肉, 洋蔥(燒)	玉米肉末 玉米, 絞肉(炒)	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉(煮)	塔香海茸 九層塔, 海茸(炒)	時鮮青菜	
9	二	地瓜飯	<b>日式鯛魚</b> 鯛魚(烤)	八寶干丁 豆干丁, 絞肉(燒)	黃瓜肉片 黃瓜, 豬肉(燻)	百燴高麗 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	時鮮青菜	
10	三	白飯	<b>鐵板肉排</b> 豬排(燒)	花瓜燒雞 碎瓜, 雞肉(燒)	火腿烘蛋 火腿, 雞蛋(烘)	<b>淡水阿給</b>	時鮮青菜	
11	四	<b>香菇油飯</b>	<b>香滷雞排+佛跳牆+福州丸+香芹素雞+青菜</b> 雞肉(滷) 筍子, 排骨, 羊頭(燉) 素雞, 芹菜(炒) 福州丸(煮)					
12	五	五穀飯	<b>泡菜燒肉</b> 泡菜, 大白菜, 豬肉(燒)	客家小炒 豆干, 芹菜, 魷魚(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋(炒)	醬燒海帶捲 海帶捲(燒)	時鮮青菜	
15	一	白飯	<b>日式咖哩雞</b> 咖哩, 雞肉(燒)	日式天婦羅 甜不辣(煮)	蝦米瓠瓜 蝦米, 瓠瓜(炒)	QQ滷蛋 雞蛋(滷)	時鮮青菜	
16	二	<b>風味肉醬飯</b>	<b>沙爹肉片+印度口袋餅</b>	<b>蔥花炒蛋+銀芽三絲+青菜</b> 洋蔥, 豬肉(炒)+口袋餅(烤)+蔥, 雞蛋(炒)+豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔(炒)				
17	三	白飯	<b>檸檬雞腿</b> 雞腿(烤)	故鄉滷肉 豬肉(滷)	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉(燒)	蛋酥白菜 蛋, 白菜(炒)	時鮮青菜	
18	四	<b>茄汁義大利麵</b>	<b>起司豬排+香甜玉米+翠綠花椰+香蒜麵包+青菜</b> 豬排(炸) 玉米(煮) 花椰菜(炒) 麵包(烤)					
		蔬	<b>時蔬義大利麵+紅燒素鰻魚+香甜玉米+翠綠花椰+麵包(烤)</b> 時蔬, 義大利麵(煮)+素鰻魚(燻)+玉米(煮)+花椰菜(炒)+麵包(烤)					
19	五	白飯	<b>蜜汁叉燒</b> 豬肉(燒)	彩繪玉筍 玉筍, 時蔬(燻)	<b>蘿蔔糕</b> 蘿蔔糕(煎)	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉(煮)	時鮮青菜	
22	一	胚芽飯	<b>肯德基</b> 雞肉(炸)	<b>柴魚蒸蛋</b> 柴魚, 雞蛋(煮)	蕃茄百頁 蕃茄, 百頁(燒)	<b>多拿滋</b>	時鮮青菜	
23	二	白飯	<b>椒鹽魚條*3</b> 魚條(炸)	白菜獅子頭 白菜, 獅子頭(燒)	木須三絲 木耳, 肉絲, 筍絲(炒)	玉米炒蛋 玉米, 蛋(炒)	時鮮青菜	
24	三	麥片飯	<b>橙汁肉排</b> 豬肉(燒)	<b>黃金柳葉魚</b> 柳葉魚(炸)	培根洋芋 培根, 馬鈴薯(炒)	蘿蔔蝦球 蘿蔔, 蝦球(煮)	時鮮青菜	
25	四	<b>揚州炒飯</b>	<b>麥克雞塊*4+洋蔥豬腳+紹子豆腐+泰式寬粉+青菜</b> 雞塊(烤) 洋蔥, 豬肉(炒) 豆腐, 絞肉(燒) 寬粉(炒)					
26	五	紫米飯	<b>薑汁燒肉</b> 豬肉(燒)	紅薯炒蛋 紅蘿蔔, 蛋(炒)	<b>奶油熱狗</b> 奶油熱狗(炸)	翠綠青花 青花椰(炒)	時鮮青菜	
29	一	白飯	<b>西式燉肉</b> 馬鈴薯, 豬肉(燉)	鐵板油腐 油豆腐(炒)	開陽高麗 開陽, 高麗菜(炒)	<b>豆沙捲</b>	時鮮青菜	
30	二	糙米飯	<b>卡啦雞腿排</b> 雞肉(炸)	瓜仔肉 碎瓜, 絞肉(煮)	油燻筍 筍子(燻)	清燉冬瓜 冬瓜(燉)	時鮮青菜	

4/18 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)、曾靖怡(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

