



士福盒餐

中山國小 102年12/9-103年1月 菜單

94-98通過台北市政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			
12/9	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	港式叉燒 <small>豬肉(燒)</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(煎)</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐(燒)</small>	銀芽韭菜 <small>豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜
10	二	香菇油飯	蜜汁雞腿+香滷油腐+福州丸+香菇燴筍+青菜 <small>雞腿(燒) 油豆腐,紅蘿蔔,筍子(油) 福州丸*1(煮) 香菇,筍子(燒)</small>				
12	四	客家粿條	椒鹽魚排+黃金炸蛋+客家小炒+地瓜薯條+青菜 <small>魚肉(炸) 雞蛋(炸) 豆干,鮭魚,芹菜,肉絲(炒) 薯條(炸)</small>				
13	五	麥片飯 <small>白米,麥片(蒸)</small>	阿婆滷肉 <small>豬肉,紅蘿蔔(油)</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥,豬肉(炒)</small>	三色炒蛋 <small>玉米,紅蘿蔔,雞蛋(炒)</small>	干貝酥 <small>干貝酥(炸)</small>	青菜
16	一	炸醬麵	雞米花*3+黃瓜炒肉片+香蒜素雞+蝦皮高麗+青菜 <small>雞肉(炸) 黃瓜,豬肉(炒) 素雞,蒜(拌) 蝦皮,高麗菜(炒)</small>				
17	二	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	沙爹肉片 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	時蔬寬粉 <small>蔬菜,寬粉,絞肉(炒)</small>	翡翠燒賣*1 <small>燒賣(蒸)</small>	木須鮮筍 <small>木耳,筍子,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜
19	四	櫻花蝦炒飯	卡拉雞腿排+蕃茄百頁+黑珍珠*1+銀芽三絲+青菜 <small>雞肉(炸) 蕃茄,百頁(燒) 紫糯米(蒸) 豆芽菜,紅蘿蔔(炒)</small>				
20	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽米(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>蒜泥,豬肉(炒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋,柴魚(蒸)</small>	八寶干丁 <small>豆干丁,毛豆,絞肉(炒)</small>	玉米奶滋*1 <small>玉米奶滋(炸)</small>	青菜
23	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	京都子排 <small>豬肉(燒)</small>	馬蹄條*1 <small>馬蹄條(炸)</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,絞肉,冬菇(煮)</small>	綜合滷味 <small>紅白蘿蔔,甜不辣(油)</small>	青菜
24	二	奶油蘑菇麵	迷迭香烤雞+三角薯餅+QQ滷蛋+紅絲敏豆+青菜 <small>雞肉(燒) 薯餅(炸) 雞蛋(油) 紅蘿蔔,敏豆(炒)</small>				
26	四	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	紅蘿蔔燒雞 <small>紅蘿蔔,雞肉(燒)</small>	士福肉燥 <small>絞肉,蔬菜(煮)</small>	蘋果派 <small>蘋果派(炸)</small>	清炒高麗 <small>高麗菜(炒)</small>	青菜
27	五	嘉義雞肉飯	糖醋咕咾肉+肉絲干片+香酥春捲+佛跳牆+青菜 <small>豬肉,洋蔥(燒) 肉絲,豆干片(炒) 春捲(炸) 白菜,芋頭,排骨,烏蛋(燉)</small>				
30	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩嫩雞 <small>雞肉,咖哩,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)</small>	上海小湯包*1 <small>湯包(蒸)</small>	鮮筍炒肉絲 <small>筍子,肉絲,紅蘿蔔(炒)</small>	芝麻海結 <small>海帶結,芝麻(油)</small>	青菜
31	二	白飯 <small>白米(蒸)</small>	印度烤肉 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄,豆腐(燒)</small>	時蔬寬粉 <small>蔬菜,寬粉(燒)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥花,雞蛋(炒)</small>	青菜
1/2	四	白飯 <small>白米(蒸)</small>	西式燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	魚板蒸蛋 <small>魚板,雞蛋(蒸)</small>	田園四錦 <small>玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯,青豆仁(炒)</small>	紅豆金棗 <small>紅豆,麻糬(燒)</small>	青菜
3	五	香香炒飯	碳烤雞排+香菇瓠瓜+豆鼓豆腸+香酥花枝捲+青菜 <small>雞肉(燒) 香菇,瓠瓜(燒) 豆鼓,豆腸(煮) 花枝捲(炸)</small>				
6	一	日式鐵板麵	菲力嫩雞+燒玉米段+芹香甜不辣+紅蘿蔔炒蛋+青菜 <small>雞肉(燒) 玉米(燒) 甜不辣,芹菜(炒) 紅蘿蔔,雞蛋(炒)</small>				
7	二	白飯 <small>白米(蒸)</small>	糖醋嫩雞 <small>雞肉,洋蔥(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐(燒)</small>	焗烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯,起司(烤)</small>	鮮蔬蝦球 <small>蔬菜,蝦球(煮)</small>	青菜
9	四	DHA鮭魚炒飯	沙茶肉排+紅蘿油腐+桂花滷蛋+黑椒銀芽+青菜 <small>豬肉,沙茶(燒) 紅蘿蔔,蔬菜,油豆腐(油) 雞蛋(油) 豆芽菜,黑胡椒(炒)</small>				
10	五	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	蒲燒鯛魚 <small>魚肉(燒)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉,高麗菜,木耳(炒)</small>	八寶干丁 <small>豆干丁,絞肉,毛豆,紅蘿蔔(炒)</small>	紅薯四季豆 <small>四季豆,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜
13	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	花瓜燒雞 <small>雞肉,花瓜(燒)</small>	大溪豆干 <small>豆干(油)</small>	蘿蔔糕*1 <small>蘿蔔糕(煎)</small>	蛋酥白菜 <small>蛋酥,白菜(燒)</small>	青菜
14	二	螺旋義大利麵	黑椒肉排+QQ滷蛋+紅心薯條+花椰菜+青菜 <small>豬肉(煮) 雞蛋(油) 薯條(炸) 花椰菜(燙)</small>				
16	四	士福油飯	叉燒肉+玉米炒蛋+梅菜筍干+可樂餅*1+青菜 <small>豬肉(燒) 玉米,雞蛋(炒) 梅菜,筍子(油) 可樂餅(炸)</small>				
17	五	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	轟炸雞腿 <small>雞肉(炸)</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩(燒)</small>	木須三絲 <small>紅蘿蔔,筍子,肉絲,木耳(炒)</small>	滿漢香腸 <small>香腸(煮)</small>	青菜

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★