



士福盒餐

中山國小 11月-12/6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			
11/1	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	港式叉燒 <small>豬肉(燒)</small>	家常豆腐 <small>絞肉,豆腐(燒)</small>	馬蹄條 <small>馬蹄條*1(炸)</small>	蝦米絲瓜 <small>蝦米,絲瓜(炒)</small> 青菜	
4	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉(炒)</small>	一品蝦捲 <small>蝦捲(煮)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋(炒)</small>	田園什錦 <small>玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁(炒)</small> 青菜	
5	二	炸醬麵 蔥燒肉排+夜市滷味+鮮燴黃瓜+上海小湯包+青菜 <small>豬肉(燒) 紅白蘿蔔,黃丸,甜不辣(滷) 紅蘿蔔,木耳,黃瓜(燴) 湯包(蒸)</small>					
7	四	土福油飯 卡拉雞腿排+五香滷蛋+香芹雞捲+開陽白菜+青菜 <small>雞肉(炸) 雞蛋(滷) 芹菜,雞捲(炒) 開陽,白菜(炒)</small>					
8	五	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	沙茶燒肉 <small>豬肉,沙茶,洋蔥(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐,蔥花(燒)</small>	雞汁海帶串 <small>海帶串(滷)</small>	培根洋芋 <small>馬鈴薯,培根(煮)</small> 青菜	
11	一	螺旋義大利麵 香烤雞腿+波浪薯條+奶油玉米+紅絲花椰+青菜 <small>雞腿(烤) 薯條(炸) 奶油,玉米(煮) 紅蘿蔔,花椰菜(炒)</small>					
12	二	白飯 <small>白米(蒸)</small>	糖醋排骨 <small>豬肉,洋蔥,糖醋(燒)</small>	蔥燒干片 <small>干片,蔥,榨菜(燒)</small>	紅蔘炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋(炒)</small>	黃豆芽三絲 <small>黃豆芽,木耳,紅蘿蔔(炒)</small> 青菜	
14	四	海苔肉鬆拌飯 <small>白米(蒸),海苔肉鬆</small>	金禧肉排 <small>豬肉(燒)</small>	香芹麵腸 <small>芹菜,麵腸(炒)</small>	什錦寬粉 <small>高麗菜,寬粉(炒)</small>	時蔬蘿蔔 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔(煮)</small> 青菜	
15	五	紫米飯 <small>白米,紫米(蒸)</small>	鹽酥雞*4 <small>雞肉(炸)</small>	金茸豆腐 <small>金珍珠,豆腐,絞肉(燒)</small>	翡翠燒賣 <small>燒賣(蒸)</small>	佛跳牆 <small>白菜,排骨,筍子(燉)</small> 青菜	
18	一	校慶補假一天!!					
19	二	西西里肉醬飯 <small>(白飯)</small>	黃金雞腿+香料肉醬+茄汁甜條+腐皮白菜+青菜 <small>雞腿(炸) 絞肉,香料(煮) 甜不辣,茄汁(炒) 豆腐皮,白菜(炒)</small>				青菜
21	四	海鮮烏龍麵	菲力嫩雞+蘿蔔佃煮+小兔包+黑椒銀芽+青菜 <small>雞肉(燒) 紅白蘿蔔(煮) 麵粉,紅豆(蒸) 黑胡椒,紅蘿蔔,豆芽菜(炒)</small>				青菜
		蔬	糖醋豆包+蘿蔔佃煮+小兔包+黑椒銀芽+青菜 <small>豆包(燒)+紅白蘿蔔(煮)+麵粉,紅豆(蒸)+黑胡椒,紅蘿蔔,豆芽菜(炒)</small>				
22	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	阿婆滷肉 <small>豬肉,紅蘿蔔,筍子(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米,雞蛋(炒)</small>	香煎鍋貼*1 <small>鍋貼(煎)</small>	紅絲高麗 <small>紅蘿蔔,高麗菜(炒)</small> 青菜	
25	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	黑椒豬柳 <small>豬肉,黑胡椒,洋蔥(燒)</small>	鮮蝦排 <small>蝦排(炸)</small>	彩燴玉筍 <small>玉米筍,蘿蔔,蔬菜(燴)</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆(燴)</small> 青菜	
26	二	法式蘑菇麵 照燒雞排+高雄滷味+香甜玉米段+窯烤地瓜薯條+青菜 <small>雞肉(燒) 甜不辣,紅白蘿蔔,豆腐(滷) 玉米(煮) 地瓜薯條(炸)</small>					
28	四	白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩嫩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩(燒)</small>	紅糟魚條 <small>魚肉,蝦餅(炸)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥,雞蛋(炒)</small>	海帶三絲 <small>海帶,豆干絲,紅蘿蔔(炒)</small> 青菜	
29	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	橙汁肉排 <small>豬肉,橙汁(燒)</small>	銀蘿麵輪 <small>蘿蔔,麵輪(滷)</small>	珍珠丸子 <small>糯米,豬肉(蒸)</small>	香滷筍絲 <small>筍子(滷)</small> 青菜	
12/2	一	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭,白菜(燒)</small>	回鍋肉片 <small>紅蘿蔔,木耳,豆干,豬肉(炒)</small>	什錦黃瓜 <small>貢丸片,黃瓜(燴)</small>	老燒蛋 <small>洋蔥,雞蛋,冬粉,木耳(炒)</small> 青菜	
3	二	親子丼蓋飯 <small>(白飯)</small>	滑蛋雞丁+日式章魚燒*1+茄汁甜條+香滷白菜+青菜 <small>雞肉,雞蛋(炒) 章魚燒(烤) 茄汁,甜不辣(炒) 白菜(滷)</small>				青菜
5	四	蕃茄肉醬麵 檸檬翅腿*2+紫菜蛋捲+波浪薯條+奶油青花+青菜 <small>雞肉(燒) 紫菜,雞蛋(煎) 薯條(炸) 花椰菜,奶油(煮)</small>					
6	五	芝麻飯 <small>白米,芝麻(蒸)</small>	腰果雞丁 <small>雞肉,腰果(炒)</small>	府城蝦捲 <small>蝦捲(煮)</small>	木須肉 <small>木耳,豬肉,筍子(炒)</small>	香菇麵輪 <small>香菇,麵輪(燒)</small> 青菜	

★ 因市場因素更換菜色, 敬請見諒 ★