



士福盒餐

中山國小 103年3/24-4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			
3/24	一	胚芽飯 <small>白米、胚芽米(蒸)</small>	鐵板肉片 <small>豬肉、洋葱(炒)</small>	夜市滷味 <small>紅蘿蔔、白蘿蔔、豆腐(滷)</small>	玉米奶滋 <small>玉米奶滋(炸)</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞、冬瓜(煮)</small>	青菜
25	二	櫻花蝦油飯 香滷雞腿+風味滷蛋+時蔬油腐+佛跳牆+青菜 <small>雞腿(滷) 雞蛋(滷) 油豆腐、紅蘿蔔、木耳(滷) 排骨、白菜、筍子(燉)</small>					
27	四	白飯 <small>白米(蒸)</small>	卡啦雞腿排 <small>雞肉(炸)</small>	魚香肉絲 <small>豬肉(炒)</small>	肉絲干片 <small>紅蘿蔔、木耳、肉絲、豆干片(炒)</small>	珍珠玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜
28	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	糖醋咕咾肉 <small>糖醋、洋葱、豬肉(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉、冬粉、紅蘿蔔(炒)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥花、雞蛋(炒)</small>	彩繪瓜片 <small>大黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜
31	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、花生(炒)</small>	蘿蔔絲餅 <small>蘿蔔絲餅(煎)</small>	開陽高麗 <small>蝦米、高麗菜(炒)</small>	家常豆腐 <small>絞肉、豆腐(煮)</small>	青菜
4/1	二	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	阿婆滷肉 <small>筍子、豬肉(滷)</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸、榨菜(燒)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、芝麻(拌)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、雞蛋(炒)</small>	青菜
3	四	茄汁義大利麵 黑椒豬排+三角薯餅+熱狗大亨+綠花什錦+青菜 <small>豬肉(燒) 薯餅(炸) 熱狗(煮) 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔(炒)</small>					
4	五	~兒童節~放假一天~					
7	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>糖醋、洋葱、雞肉(燒)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	塔香海茸 <small>海茸、九層塔(炒)</small>	青菜
8	二	啾啾玉米飯 <small>白米、玉米(蒸)</small>	日式鯛魚 <small>魚肉(烤)</small>	八寶干丁 <small>豆干丁、絞肉、花生(炒)</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜、豬肉(炒)</small>	百燴高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜
10	四	嘉義雞肉飯 香滷雞排+佛跳牆+香芹素雞+枸杞冬瓜+青菜 <small>雞肉(滷) 白菜、筍子、排骨(燉) 素雞、芹菜(炒) 枸杞、冬瓜(煮)</small>					
11	五	五穀飯 <small>白米、五穀米(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜泥(煮)</small>	客家小炒 <small>豆干、魷魚、芹菜(炒)</small>	三色烘蛋 <small>火腿、青豆仁、玉米、雞蛋(烘)</small>	福州丸 <small>福州丸(煮)</small>	青菜
14	一	咖哩燴飯 日式咖哩雞+野菜天婦羅+QQ滷蛋+蝦米瓠瓜+青菜 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉(煮) 芹菜、甜不辣(炒) 雞蛋(滷) 蝦米、瓠瓜(炒)</small>					
15	二	白飯 <small>白米(蒸)</small>	沙爹肉片 <small>豬肉、洋葱(炒)</small>	南瓜餅 <small>南瓜餅(烤)</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、肉絲(炒)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、絞肉、紅蘿蔔(燒)</small>	青菜
17	四	奶油通心麵 起司豬排+香甜玉米+梅香薯條+翠綠花椰+青菜 <small>起司、豬肉(炸) 玉米(煮) 薯條(炸) 花椰菜(炒)</small>					
18	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	港式叉燒 <small>豬肉(烤)</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(煎)</small>	回鍋肉片 <small>紅蘿蔔、木耳、高麗菜、豬肉、豆乾(炒)</small>	彩燴玉筍 <small>玉米筍、紅蘿蔔(燴)</small>	青菜
21	一	胚芽飯 <small>白米、胚芽米(蒸)</small>	允指烤雞 <small>雞肉(烤)</small>	蕃茄百頁 <small>蕃茄、百頁(燒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋、柴魚(蒸)</small>	蒜香四季豆 <small>四季豆(炒)</small>	青菜
22	二	揚州炒飯 椒鹽魚條*3+白菜獅子頭+木須三絲+奶油玉米段+青菜 <small>魚肉(炸) 白菜、獅子頭(燒) 木耳、紅蘿蔔、筍子(炒) 玉米段(煮)</small>					
24	四	鐵板麵 檸檬雞翅+可樂餅+紹子豆腐+芝麻帶結+青菜 <small>雞翅(烤) 可樂餅(炸) 絞肉、豆腐(煮) 芝麻、海帶結(滷)</small> 蔬 三杯鮮菇+可樂餅+紹子豆腐+芝麻帶結+青菜 <small>香菇(燒)+可樂餅(炸)+絞肉、豆腐(燒)+芝麻、海帶結(滷)</small>					
25	五	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	奮起湖豬排 <small>豬肉(滷)</small>	香酥春捲 <small>春捲(炸)</small>	綜合滷味 <small>紅蘿蔔、白蘿蔔、豆干(滷)</small>	翠綠青花 <small>青花椰(炒)</small>	青菜
28	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉(燉)</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐、筍子、紅蘿蔔(滷)</small>	開陽高麗 <small>蝦米、高麗菜(炒)</small>	碳烤花枝丸 <small>花枝丸(烤)</small>	青菜
29	二	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	卡啦雞腿排 <small>雞肉(炸)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、碎瓜(煮)</small>	紅蔘烘蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋(烘)</small>	油燻筍 <small>筍子(燻)</small>	青菜

★ 因市場因素更換菜色，敬請見諒 ★