



士福盒餐

中山國小 103年2月-3/21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			
2/11	二	糙米飯 <small>白米,糙米(蒸)</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	一品蝦捲 <small>蝦捲(炸)</small>	茶碗蒸 <small>玉米,雞蛋(蒸)</small>	蝦皮高麗 <small>蝦皮,高麗菜(炒)</small>	青菜
13	四	茄汁義麵 藍帶豬排+鮮味花枝丸+波浪薯條+紅絲花椰+青菜 <small>豬肉,起司(炸) 花枝丸(炸) 薯條(炸) 紅蘿蔔,花椰菜(炒)</small>					
14	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	檸檬雞柳*2 <small>雞肉(烤)</small>	韓式燒肉 <small>泡菜,大白菜,豬肉(燒)</small>	香拌三絲 <small>海帶,紅蘿蔔,豆干絲(拌)</small>	香滷筍干 <small>筍干(滷)</small>	青菜
17	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(燉)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥,雞蛋(炒)</small>	肉絲干片 <small>紅蘿蔔,木耳,肉絲,豆干片(炒)</small>	蘿蔔絲餅*1 <small>蘿蔔絲餅(烤)</small>	青菜
18	二	歐姆蛋包飯 卡啦雞腿排+八寶干丁+泰式寬粉+蛋酥白菜+青菜 <small>雞肉(炸) 豆干丁,花生,絞肉(炒) 寬粉,青菜,絞肉(煮) 蛋酥白菜(蒸)</small>					
20	四	胚芽飯 <small>白米,胚芽米(蒸)</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,花生(炒)</small>	韭菜銀芽 <small>韭菜,豆芽菜,紅蘿蔔(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米(炒)</small>	干貝酥 <small>干貝酥(烤)</small>	青菜
21	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	茄汁魚排 <small>魚肉(烤)</small>	故鄉滷肉 <small>絞肉(滷)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,豬肉,洋蔥(炒)</small>	什錦黃瓜 <small>黃瓜,豬肉(炒)</small>	青菜
24	一	紅豆飯 <small>白米,紅豆(蒸)</small>	港式叉燒 <small>豬肉(烤)</small>	小翅腿*1 <small>雞肉(烤)</small>	三杯鮑菇 <small>香菇(燒)</small>	佛跳牆 <small>白菜,筍干,排骨(燉)</small>	青菜
25	二	嘉義雞肉飯 黑椒豬排+三角油豆腐+芹香甜不辣+開陽蒲瓜+青菜 <small>豬肉(烤) 油豆腐,紅蘿蔔,筍干(炒) 芹菜,甜不辣(炒) 蝦米,蒲瓜(炒)</small>					
27	四	白飯 <small>白米(蒸)</small>	糖醋里肌 <small>豬肉(燒)</small>	水煎包*1 <small>麵皮,高麗菜,豬肉(蒸)</small>	家常豆腐 <small>紅蘿蔔,木耳,豆腐,絞肉(煮)</small>	敏豆鮮菇 <small>敏豆,香菇(炒)</small>	青菜
28	五	~和平紀念日~放假一天~					
3/3	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉,九層塔(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋(炒)</small>	海帶雙結 <small>海帶結,百頁結(滷)</small>	韭菜盒子 <small>韭菜盒子*1(烤)</small>	青菜
4	二	茄汁義大利麵 起司豬排+大亨熱狗+波浪薯條+奶油玉米+青菜 <small>起司,豬肉(烤) 熱狗(煮) 薯條(炸) 玉米(煮)</small>					
6	四	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	照燒豬柳 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	黃金咖哩蛋 <small>咖哩,魚蛋,馬鈴薯(煮)</small>	脆炒三鮮 <small>豬肉,筍干,魷魚(炒)</small>	金茸白菜 <small>金針菇,白菜(炒)</small>	青菜
7	五	白飯 <small>白米(蒸)</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(燒)</small>	三色炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔,玉米(炒)</small>	碳烤花枝丸 <small>花枝丸(烤)</small>	蒜香高麗 <small>蒜頭,高麗菜(炒)</small>	青菜
10	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	泰式檸檬雞翅 <small>雞翅(烤)</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥,豬肉(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋(炒)</small>	芋香雙丁 <small>芋頭,馬鈴薯(煮)</small>	青菜
11	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜(蒸)</small>	茄汁魚條*3 <small>魚肉,茄汁(烤)</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞肉,蘿蔔(燒)</small>	肉絲干片 <small>豬肉絲,豆干片(炒)</small>	香菇瓠瓜 <small>香菇,瓠瓜(炒)</small>	青菜
13	四	白飯 <small>白米(蒸)</small>	港式叉燒 <small>豬肉(烤)</small>	打拋豬 <small>豬肉,九層塔,洋蔥(炒)</small>	玉米三丁 <small>玉米,紅蘿蔔,青豆仁(炒)</small>	梅菜筍干 <small>梅菜,筍干(炒)</small>	青菜
14	五	日式拉麵 菲力嫩雞+柴魚蒸蛋+叉燒肉捲+芝麻帶結+青菜 <small>雞肉(燒) 雞蛋,柴魚(蒸) 叉燒肉卷(烤) 芝麻,海帶結(拌)</small>					
17	一	白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式咖哩豬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(煮)</small>	日式鍋物燒 <small>紅蘿蔔,白蘿蔔,昆布捲,魚卵捲(煮)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉,高麗菜,豆乾(炒)</small>	可樂餅 <small>可樂餅(炸)</small>	青菜
18	二	DHA鮭魚炒飯 香香花枝排+一口香腸+菜脯炒蛋+乾煸敏豆段+青菜 <small>花枝排(炸) 香腸(烤) 菜脯,雞蛋(炒) 紅蘿蔔,敏豆段(燉)</small>					
20	四	焗烤麵 BBQ烤雞+紅心薯條+青花椰+青菜+豆沙包 <small>雞肉(烤) 薯條(烤) 青花椰(燙) 豆沙包(蒸)</small>					
		蔬 燒烤素雞腿+紅心薯條+青花椰+青菜+豆沙包 <small>素雞腿(烤)+薯條(烤)+青花椰(燙)+豆沙包(蒸)</small>					
21	五	五穀飯 <small>白米,五穀米(蒸)</small>	蒲燒鯛魚 <small>魚肉(烤)</small>	珍珠肉茸 <small>玉米,豬肉,紅蘿蔔(炒)</small>	海帶三絲 <small>海帶,干絲,紅蘿蔔(炒)</small>	香滷銀蘿 <small>蘿蔔(滷)</small>	青菜

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★