



士福盒餐

中山國小 6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	一	白飯	鐵板嫩雞 <small>雞肉(炒)</small>	一口香腸 <small>香腸(烤)</small>	蕃茄燴蛋 <small>蕃茄,雞蛋(燴)</small>	香菇燴瓠瓜 <small>香菇,瓠瓜(燴)</small>	青菜
4	二	五穀飯	滷大排 <small>豬肉(滷)</small>	府城蝦捲 <small>蝦捲*1(烤)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜(煮)</small>	海帶干絲 <small>海帶絲,干絲(炒)</small>	青菜
6	四	茄汁義大利麵	起司豬排+三角薯餅+奶油玉米段+培根高麗+青花椰 <small>豬肉,起司(炸) 玉米段(燴) 馬鈴薯(烤) 培根,高麗菜(炒)</small>				
7	五	白飯	花瓜燒雞 <small>雞肉,碎瓜(燒)</small>	蝦仁蛋堡 <small>蝦仁,蛋(蒸)</small>	哨子豆腐 <small>絞肉,豆腐(燒)</small>	木須肉絲 <small>木耳,豬肉,筍子(炒)</small>	青菜
10	一	胚芽飯	日式燒肉 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	紅豆麻糬燒 <small>紅豆麻糬*1(烤)</small>	高雄黑輪 <small>黑輪,魚卵捲(滷)</small>	蕃茄百頁 <small>蕃茄,百頁(燒)</small>	青菜
11	二	士福油飯	香烤雞腿+香Q滷蛋+鐵板油腐+佛跳牆+青菜 <small>雞腿(烤) 雞蛋(滷) 油豆腐,紅蘿蔔(燒) 白菜,筍子,栗子(燉)</small>				
13	四	白飯	無骨香雞排 <small>雞肉(炸)</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	醬燒洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)</small>	開陽嫩瓜 <small>蝦米,瓜類(煮)</small>	青菜
14	五	紫米飯	黑椒肉排 <small>豬肉,黑胡椒(燒)</small>	香酥春捲 <small>春捲(炸)</small>	榨菜干片 <small>榨菜,豆乾片(炒)</small>	玉米燴蝦仁 <small>玉米,蝦仁(炒)</small>	青菜
17	一	奶油蘑菇義大利麵	檸檬雞翅+大亨熱狗+地瓜薯條+夜市滷味+雙色花椰 <small>雞翅(烤) 熱狗(烤) 地瓜薯條(烤) 黑輪,魚卵捲(滷) 花椰菜(炒)</small>				
18	二	白飯	茄汁魚排 <small>魚肉,茄汁(燒)</small>	蔥花烘蛋 <small>蔥花,雞蛋(烘)</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜,豬肉(炒)</small>	芹菜甜條 <small>甜不辣,芹菜(炒)</small>	青菜
20	四	白飯	金園排骨 <small>豬肉(炸)</small>	黑糖捲饅頭 <small>饅頭(蒸)</small>	咖哩三丁 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩(燒)</small>	客家小炒 <small>魷魚,豆乾,芹菜(炒)</small>	青菜
			蔬 香積蔬排+咖哩三丁+芹香豆乾+黑糖捲饅頭+青菜 <small>蔬排*1(煮)+咖哩,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)+芹菜,豆乾(炒)+黑糖捲*1(蒸)</small>				
21	五	五穀飯	雞米花*4 <small>雞肉(炸)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉,蘿蔔(滷)</small>	家常豆腐 <small>絞肉,豆腐(燒)</small>	芝麻敏豆 <small>芝麻,敏豆(炒)</small>	青菜
24	一	白飯	西式燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯(燉)</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋,蕃茄(炒)</small>	蘑菇筍片 <small>蘑菇,筍子(炒)</small>	蔬菜寬粉 <small>寬粉,時蔬(煮)</small>	青菜
25	二	麥片飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(燒)</small>	三角薯餅 <small>馬鈴薯(烤)</small>	芙蓉蛋 <small>雞蛋(炒)</small>	腐皮白菜 <small>豆腐皮,白菜(炒)</small>	青菜
27	四	XO醬拌麵	酥炸雞排+麻婆豆腐+玉米肉蓉+蝦皮高麗+青菜 <small>雞肉(炸) 絞肉,豆腐(燒) 玉米,絞肉(炒) 蝦皮,高麗菜(炒)</small>				
28	五	結業式~放暑假囉~!!					

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★