



士福盒餐

中山國小 5月菜單

94-98通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理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	四	炸醬麵	奮起湖豬排+洋蔥肉絲+綜合滷味+白菜滷+青菜			
			豬肉(燒)	洋蔥,豬肉(炒)	黑輪,魚卵捲,蘿蔔(滷)	白菜(滷)
3	五	白飯	咖哩嫩雞	花枝條*2	開陽胡瓜	客家小炒
			雞肉,馬鈴薯,咖哩(燒)	花枝條(炸)	蝦米,胡瓜(炒)	魷魚,豆乾,芹菜(炒)
6	一	五穀飯	紐約烤肉	一品烤蝦捲	蔥花炒蛋	海帶雙結
			豬肉,洋蔥(烤)	蝦捲*1(烤)	蔥花,雞蛋(炒)	海帶結,百頁結(煮)
7	二	士福油飯	玫瑰油雞+水晶餃+紅心地瓜+佛跳牆+青菜			
			雞肉(滷)	水晶餃(煮)	地瓜(蒸)	筍子,白菜,栗子(燉)
9	四	白飯	蒲燒鯛魚	玉米奶滋	榨菜肉絲	紅蔘四季豆
			魚肉(烤)	玉米奶滋(烤)	榨菜,肉絲(炒)	紅蘿蔔,四季豆(炒)
10	五	糙米飯	金喜肉排	日式蒸蛋	紅燒麵腸	哨子粉絲
			豬肉(燒)	雞蛋(蒸)	麵腸(燒)	絞肉,冬粉(煮)
13	一	紅醬義大利麵	紐奧良雞翅+奶油熱狗+地瓜薯條+香甜玉米+青菜			
			雞肉(烤)	熱狗(炸)	薯條(烤)	玉米(煮)
14	二	海苔肉鬆拌飯	鐵板豬柳	香烤蘋果派	蕃茄炒蛋	培根高麗
			豬肉,洋蔥(炒)	蘋果派(烤)	蕃茄,雞蛋(炒)	高麗菜,培根(炒)
16	四	胚芽飯	橙汁雞丁	玉米烘蛋	螞蟻上樹	乾煸四季豆
			雞肉,橙汁(燒)	玉米,雞蛋(烘)	絞肉,冬粉,時蔬(燒)	四季豆(煸)
17	五	白飯	阿婆滷肉	鐵板油腐	雞汁海帶串	木須三絲
			蘿蔔,豬肉(滷)	油豆腐,木耳(燒)	海帶串(滷)	筍子,紅蘿蔔,木耳(炒)
20	一	日式烏龍	菲力嫩雞+小蛋堡+香芹素雞+黑椒銀芽+青菜			
			雞肉(炸)	蝦仁,蛋(蒸)	素雞,芹菜(炒)	豆芽菜(炒)
21	二	五穀飯	糖醋咕咾肉	虎皮花枝捲	雪菜干丁	白菜滷
			豬肉,洋蔥(燒)	花枝捲*1(烤)	雪菜,豆乾丁(炒)	白菜(滷)
23	四	夏威夷炒飯	照燒豬排+薑絲炒麵腸+老燒蛋+豆沙包+青菜			
			豬肉(燒)	薑絲,麵腸(炒)	雞蛋,冬粉(炒)	豆沙包(蒸)
		蔬	蜜汁豆包+薑絲炒麵腸+老燒蛋+豆沙包+青菜			
			豆包(燒)+薑絲,麵腸(炒)+雞蛋,冬粉(炒)+豆沙包(蒸)+青菜			
24	五	白飯	三杯雞	椒香黑輪	翡翠豆腐	肉絲鮮筍
			雞肉,九層塔(燒)	黑輪,豬血糕(滷)	豆腐,時蔬(煮)	肉絲,筍子(炒)
27	一	白飯	沙爹肉片	彰化肉圓	什錦鮮蔬	紅燒豆腐
			豬肉(炒)	(附醬汁) 肉圓(蒸)	時蔬(煮)	豆腐(燒)
28	二	蘑菇義麵	卡拉雞腿排+熱狗大亨+蟹絲花椰+微笑薯餅+青菜			
			雞肉(炸)	熱狗(烤)	蟹絲,花椰菜(炒)	薯餅(烤)
30	四	糙米飯	花瓜燒雞	魚板蒸蛋	脆炒馬鈴薯	開陽白菜
			雞肉,碎瓜(燒)	雞蛋,魚板(蒸)	馬鈴薯(炒)	蝦米,白菜(炒)
31	五	白飯	五香肉排	黃金柳葉魚	八寶干丁	金菇三絲
			豬肉(煮)	柳葉魚(炸)	毛豆仁,豆乾丁,絞肉(煮)	金珍菇,木耳,紅蘿蔔(炒)

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★