



士福盒餐

中山國小 10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				
1	二	糙米飯	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥(燒)</small>	喜相逢*1 <small>柳葉魚(炸)</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋(蒸)</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉(煮)</small>	青菜	
3	四	咖哩炒飯	紐奧良烤雞+香Q滷蛋+干絲雙色+鮮蔬高麗+青菜 <small>雞肉(烤) 雞蛋(滷) 豆干絲、芹菜(炒) 高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>					
4	五	胚芽飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋蔥、芝麻(燒)</small>	檸檬雞柳 <small>雞肉(烤)</small>	玉米肉茸 <small>玉米、絞肉(炒)</small>	佛跳牆 <small>白菜、栗子、烏蛋、芋頭(燉)</small>	青菜	
7	一	白飯	西式燉肉 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉(燉)</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥、雞蛋(炒)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜、豆干(炒)</small>	鮮菇燴黃瓜 <small>香菇、黃瓜(燴)</small>	青菜	
8	二	焗烤義大利麵	轟炸雞腿+波浪薯條+紅絲花椰+熱狗大亨+青菜 <small>雞肉(炸) 馬鈴薯(烤) 熱狗(煮) 紅蘿蔔、花椰菜(炒)</small>					
10	四	~國慶日~放假一天~						
11	五	白飯	茄汁肉魚排 <small>魚肉、茄汁(燒)</small>	咖哩肉末 <small>咖哩、豬肉、馬鈴薯(煮)</small>	木須炒肉 <small>木耳、豬肉、筍子(炒)</small>	雞汁車輪 <small>車輪(滷)</small>	青菜	
14	一	白飯	沙茶雞丁 <small>雞肉、沙茶(炒)</small>	蕃茄百頁 <small>蕃茄、百頁(煮)</small>	蝦米胡瓜 <small>蝦米、胡瓜(炒)</small>	豆沙捲 <small>豆沙(蒸)</small>	青菜	
15	二	燕麥飯	阿婆滷肉 <small>蘿蔔、豬肉(滷)</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、豆干丁(炒)</small>	府城蝦捲 <small>蝦捲(煮)</small>	蛋酥高麗 <small>蛋酥、高麗菜(炒)</small>	青菜	
17	四	日式烏龍麵	藍帶豬排+和風鍋物燒+柴魚蒸蛋+三角薯餅+青菜 <small>豬肉、起司(炸) 白蘿蔔、竹輪、油豆腐(燒) 雞蛋、柴魚(蒸) 馬鈴薯(烤)</small>					
18	五	白飯	橙汁雞丁 <small>雞肉、橙汁(燒)</small>	白菜獅子頭 <small>白菜、獅子頭(燒)</small>	紅燒素雞 <small>素雞(燒)</small>	木須三絲 <small>木耳、筍絲、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	
21	一	DIY咖哩燴飯	咖哩豬+螞蟻上樹+古都滷蛋+珍菇什錦+青菜 <small>豬肉、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮) 冬粉、絞肉(煮) 雞蛋(滷) 香菇、紅蘿蔔、芹菜(炒)</small>					
22	二	嘉義雞肉飯	卡拉雞腿排+香拌干絲+福州丸+開陽高麗+青菜 <small>雞肉(炸) 豆干絲、芹菜(炒) 福州丸(煮) 高麗菜、蝦米(炒)</small>					
24	四	白飯	香滷雞腿 <small>雞肉(滷)</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、紅蘿蔔(炒)</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸、榨菜(燒)</small>	草莓布丁球 <small>草莓、布丁(烤)</small>	青菜	
			蔬 鐵板鮑菇+什錦竹筍+醬燒麵腸+草莓布丁球+青菜 <small>杏鮑菇、時蔬(炒)+竹筍、蔬菜(炒)+麵腸、榨菜(燒)+草莓、布丁(烤)</small>					
25	五	麥片飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉、洋蔥、鳳梨(燒)</small>	檸檬雞柳條 <small>雞肉(烤)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、青豆(炒)</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	
28	一	鐵板炒麵	鹽酥雞*3+小蝦排+香滷海帶結+雙色花椰+青菜 <small>雞肉(炸) 蝦排(烤) 海帶結(滷) 花椰菜(燙)</small>					
29	二	白飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉(燉)</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(煎)</small>	白菜滷 <small>白菜、木耳(滷)</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐(滷)</small>	青菜	
31	四	糙米飯	三杯雞 <small>雞肉(燒)</small>	八寶肉醬 <small>絞肉、豆干丁(燒)</small>	翡翠燒賣 <small>燒賣(蒸)</small>	梅菜筍干 <small>梅菜、筍子(滷)</small>	青菜	

★ 因市場因素更換菜色，敬請見諒 ★