



# 士福盒餐

## 中山國小 8.9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				
8/30	五	白飯	<b>金園排骨</b> <small>豬肉(炸)</small>	<b>咖哩三丁</b> <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆,咖哩(煮)</small>	<b>大溪豆干</b> <small>豆干(油)</small>	<b>泰式寬粉</b> <small>白色時蔬,寬粉(炒)</small>	青菜	
9/2	一	麥片飯	<b>茄汁魚條*3</b> <small>魚肉(燒)</small>	<b>瓜仔肉</b> <small>絞肉,碎瓜(煮)</small>	<b>蔥花炒蛋</b> <small>蔥,雞蛋(炒)</small>	<b>什錦胡瓜</b> <small>紅蘿蔔,胡瓜(炒)</small>	青菜	
3	二	奶油 培根 通心麵	<b>檸檬雞腿+梅香薯條+銀芽三絲+綠花什錦+海苔蛋皮捲</b> <small>雞肉(烤) 地瓜薯條,梅粉(烤) 紅蘿蔔,豆芽菜(炒) 花椰菜(燙) 雞蛋,海苔(煎)</small>					
5	四	嘉義 雞肉飯	<b>鹽酥雞*3+咖哩魚蛋+熱狗大亨+開陽白菜+青菜</b> <small>雞肉(炸) 咖哩,魚蛋(燒) 熱狗(煮) 蝦米,白菜(炒)</small>					
6	五	白飯	<b>洋蔥豬柳</b> <small>洋蔥,豬肉(炒)</small>	<b>夜市滷味</b> <small>豬血糕,油豆腐,白蘿蔔(油)</small>	<b>黃金柳葉魚</b> <small>柳葉魚(炸)</small>	<b>芝麻四季豆</b> <small>四季豆,芝麻(拌)</small>	青菜	
9	一	燕麥飯	<b>迷迭香雞排</b> <small>雞肉,迷迭香(烤)</small>	<b>紅燒麵輪</b> <small>絞肉,麵輪(燒)</small>	<b>蕃茄炒蛋</b> <small>蕃茄,雞蛋(炒)</small>	<b>香菇絲瓜</b> <small>香菇,絲瓜(煮)</small>	青菜	
10	二	白飯	<b>印度烤肉</b> <small>洋蔥,芝麻,豬肉(烤)</small>	<b>柴魚蒸蛋</b> <small>雞蛋,柴魚(蒸)</small>	<b>小黑米糕</b> <small>紫米(蒸)</small>	<b>紹子豆腐</b> <small>豆腐,絞肉,時蔬(煮)</small>	青菜	
12	四	白飯	<b>菲力嫩雞</b> <small>雞肉(煮)</small>	<b>菇燴百頁</b> <small>香菇,百頁(燴)</small>	<b>焗烤馬鈴薯</b> <small>馬鈴薯,起司(烤)</small>	<b>香滷海帶結</b> <small>海帶結(滷)</small>	青菜	
13	五	日式 烏龍麵	<b>鐵路排骨+和風蔬菜燒+翡翠燒賣+木須三絲+青菜</b> <small>豬肉(油) 紅白蘿蔔,茼蒿捲(燒) 燒賣(蒸) 木耳,筍絲,豬肉(炒)</small>					
14	六	白飯	<b>卡啦雞腿排</b> <small>雞肉(炸)</small>	<b>香菇滷肉</b> <small>香菇,豬肉(滷)</small>	<b>枸杞冬瓜</b> <small>枸杞,冬瓜(燒)</small>	<b>醬爆干條</b> <small>豆干條,時蔬(爆)</small>	青菜	
16	一	糙米飯	<b>糖醋雞丁</b> <small>雞肉,洋蔥(燒)</small>	<b>玉米烘蛋</b> <small>玉米,雞蛋(烘)</small>	<b>士福滷味</b> <small>紅白蘿蔔,米血糕,甜不辣(滷)</small>	<b>塔香海茸</b> <small>海茸,九層塔(炒)</small>	青菜	
17	二	香菇 油飯	<b>港式叉燒+蘿蔔糕+佛跳牆+紅蘿炒蛋+青菜</b> <small>豬肉(燒) 白菜,栗子,烏蛋,芋頭(燉) 蘿蔔糕(煎) 雞蛋,紅蘿蔔(炒)</small>					
19	四	~中秋節~放假一天~						
20	五	~調整放假一天~						
23	一	DIY咖 哩燴飯 (白飯)	<b>日式咖哩豬+QQ滷蛋+野菜天婦羅+開陽瓠瓜+小兔包</b> <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(煮) 雞蛋(滷) 芹菜,天婦羅(炒) 麵粉,紅豆(蒸)</small>					
24	二	義大利 肉醬麵	<b>燒烤翅腿*2+天空薯餅*2+香甜玉米段+百燴高麗+蟹絲花椰</b> <small>雞肉(烤) 馬鈴薯(烤) 玉米(煮) 木耳,紅蘿蔔,高麗菜(炒)</small>					
26	四	胚芽飯	<b>蒲燒鯛魚</b> <small>魚肉(烤)</small>	<b>黃瓜肉片</b> <small>黃瓜,豬肉(炒)</small>	<b>八寶干丁</b> <small>豆干丁,絞肉,毛豆(炒)</small>	<b>韭菜豆芽</b> <small>韭菜,豆芽菜(炒)</small>	青菜	
27	五	白飯	<b>花瓜燒雞</b> <small>雞肉,碎瓜(燒)</small>	<b>大溪豆干</b> <small>黑豆干(油)</small>	<b>木須肉絲</b> <small>木耳,豬肉(炒)</small>	<b>玉米奶滋</b> <small>玉米奶滋(烤)</small>	青菜	
30	一	白飯	<b>烤豬肋排</b> <small>豬肉(烤)</small>	<b>紅蔘炒蛋</b> <small>紅蘿蔔,雞蛋(炒)</small>	<b>紅豆麻糬</b> <small>紅豆,麻糬(烤)</small>	<b>雲耳扁蒲</b> <small>木耳,瓠瓜(炒)</small>	青菜	

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★