



# 士福盒餐

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

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

## 中山國小.三月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
1	四	香Q白飯	蘋果咖哩雞	番茄百頁	白菜冬粉	翡翠花菜	青菜
2	五	日式烏龍麵	柴香章魚燒	紅燒豆腐	波浪薯條	元氣黑輪	青菜
3	六	香Q白飯	五香雞排	紅絲炒蛋	梅菜筍干	蒜香高麗	青菜
5	一	紫米飯	蒲燒鱈魚排	肉燥豆干 <small>豆干片, 絞肉</small>	和風蔬菜燒 <small>蘿蔔, 魚輪, 筍絲小卷</small>	香菇瓠瓜	青菜
6	二	香Q白飯	壽喜燒肉	柴魚蒸蛋	海帶雙結 <small>海帶結, 百頁結</small>	脆炒如意芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜</small>	青菜
7	三	糙米飯	泰式檸檬雞	綜合滷味 <small>紅白蘿蔔, 豆干, 米血丁</small>	脆炒三鮮 <small>白花菜, 筍片, 魷魚</small>	枸杞冬瓜	青菜
8	四	招牌油飯	烤雞腿	白菜滷 <small>白菜, 油片絲, 紅</small>	風味滷蛋	紅絲敏豆 <small>紅蘿蔔, 敏豆</small>	青菜
9	五	海苔香鬆飯	起司豬排	麻婆豆腐	芋香雙丁 <small>芋頭丁, 馬鈴薯丁</small>	銀芽三絲 <small>豆芽, 紅蘿蔔絲, 韭菜</small>	青菜
12	一	香Q白米飯	茄汁魚丁	香滷蘭花干	蔥花炒蛋	綠野四季 <small>四季豆, 芝麻</small>	青菜
13	二	奶油蘑菇麵	碳烤雞翅	夏威蒂pizza	香甜玉米	雙色花椰	青菜
14	三	香Q白飯	糖醋咕咾肉	香酥可樂餅 <small>馬鈴薯, 麵粉</small>	彩燴瓜片 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔片, 木耳片, 玉米筍</small>	香滷銀蘿 <small>白蘿蔔</small>	青菜
15	四	地瓜飯	燒烤翅小腿*2	回鍋肉片	南瓜炒蛋	白菜滷	青菜
蔬食日：地瓜飯+燒烤素雞腿+回鍋豆干片+南瓜炒蛋+白菜滷+青菜							
16	五	香Q白飯	洋蔥豬排	蟹肉粉絲煲	大溪豆干	綠花什錦 <small>綠花菜, 白花菜, 紅絲</small>	青菜
19	一	香Q白飯	蠔油雞丁	碳烤花枝丸	海帶三絲 <small>海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔絲</small>	鮮菇瓠瓜	青菜
20	二	海苔香鬆飯	鐵板肉片	玉米肉蓉	翡翠燻賣	香菇銀芽	青菜
21	三	香Q白飯	卡拉雞腿堡	客家小炒	脆瓜雙色 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔</small>	紅燒海帶根	青菜
22	四	鮮魚蛋炒飯	香香花枝排	芹香甜條 <small>芹菜, 甜不辣條</small>	珍菇筍筍燒 <small>香菇, 紅白筍片, 李鮑菇</small>	乾扁敏豆段	青菜
23	五	香Q白飯	韓式燒肉	香酥海鮮卷	鮮茄燴豆腐 <small>版豆腐, 番茄</small>	木須三絲 <small>木耳, 紅蘿蔔, 筍絲</small>	青菜
26	一	香Q白飯	糖醋雞丁	洋蔥炒蛋	絲瓜寬粉	塔香海茸	青菜
27	二	茄汁義大利麵	爆爆雞米花	香烤地瓜條	奶香玉米	紅絲花椰	青菜
28	三	五穀飯	金喜肉排	咖哩三丁	日式蒸蛋	香炒豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜</small>	青菜
29	四	海苔香鬆飯	日式鯛魚	港式叉燒肉	香脆玉絲 <small>玉筍絲</small>	百燴高麗 <small>高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜
30	五	地瓜飯	照燒豬柳	金茸白菜 <small>金針, 白菜</small>	蜜糖滷味 <small>紅白蘿蔔, 海帶, 豆干</small>	黃金咖哩蛋	青菜