



士福盒餐

中山國小 . 10月菜單

94-98通過台北市政府健康午餐及衛生自主管理OK認證
營養師：蘇佩真 (營養字第004719號)
曾靖貼 (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	一	紅醬義大利麵+泰式檸檬雞腿		QQ滷蛋	花椰菜	紅心薯條	青菜
2	二	燕麥飯	沙茶肉排	香菇百頁	日式蒸蛋	鮮炒什錦	青菜
3	三	白飯	咖哩雞	蔥爆肉絲	海結車輪	枸杞小白菜	青菜
4	四	糙米飯	咕咾肉	紹子豆腐	西芹甜不辣	綜合滷味	青菜
5	五	香Q白飯	宮保雞丁	木須肉	黃瓜燴丸片	五香豆干	青菜
8	一	香鬆飯	紅燒獅子頭	肉絲炒干片	玉米肉蓉	鐵板冬粉	青菜
9	二	新竹米粉*豪大炸雞		瓜仔肉	田園四錦 (馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米)	金茸高麗	青菜
10	三	~國慶日~放假一天~					
11	四	白飯	磨菇豬柳	香蟹白花	火腿炒蛋	龍鳳腿	青菜
12	五	白飯	香烤鯛魚	*馬蹄條*	蕃茄豆腐	蛋酥白菜	青菜
15	一	地瓜飯	三杯雞	紅燒蘿蔔	芋頭餅*	鮮筍炒肉絲	青菜
16	二	白飯	西式燉肉	雞蓉玉米	蝦米胡瓜	東坡豆腐	青菜
17	三	麥片飯	蜜汁叉燒	佛跳牆	滷油豆腐	翠玉魚板	青菜
18	四	香鬆飯	香烤雞排	芹香豆包絲	菜脯炒蛋	香甜豆沙包	青菜
蔬食日：香吉排+芹香豆包絲+菜脯炒蛋+青菜+香甜豆沙包							
19	五	鐵板麵特餐：碳烤肉片+口袋餅		基隆天婦羅	銀芽三絲 (銀芽、紅蘿蔔、木耳)	青菜	
22	一	白飯	義式肉丸	螞蟻上樹	紅片百頁	滷白菜	青菜
23	二	燕麥飯	香烤小腿	肉片燴黃瓜	小魚花生	干絲高麗	青菜
24	三	芝麻飯	黑椒肉排	蘿蔔貢丸	肉絲炒干片	薑絲海根	青菜
25	四	白飯	糖醋雞丁	豆鼓豆腸	木須鮮筍	燒玉米段	青菜
26	五	沙茶白細麵*起司豬排		麻婆金針菇	咖哩粉絲	小燒賣	青菜
29	一	地瓜飯	岩燒豬排	咖哩三丁 (馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁)	柴魚蒸蛋	三杯海茸	青菜
30	二	@DIY蓋飯 特餐@ 日式壽喜燒		紅絲炒蛋	榨菜豆干	脆炒馬鈴薯	青菜
31	三	五穀飯	卡拉雞腿排	福州丸	蘿蔔蝦球	紅絲高麗	青菜

★因市場因素更換菜色，敬請見諒