

臺北市立啟聰學校 113 學年第 1 學期學生宿舍第 12 週伙食菜單-修訂 1

| 日期    | 星期                  | 早餐(19人)   | 午餐(152人)   | 晚餐(19人)  |
|-------|---------------------|---|--|--|
| 11/11 | 一<br>有機             | 豆漿(小杯)*13<br>花生厚片 4 份<br>椰香厚片 3 份<br>肉鬆蛋吐司 3 份<br>*奶油厚片 3 份 | 1. 紅燒軟排-CAS 軟排丁 12 公斤 洋蔥片 2 公斤<br>胡蘿蔔塊 2 公斤 白蘿蔔片 4 公斤<br>2. 醬燒豆腐杏鮑菇-非基改板豆腐 10 公斤 杏鮑<br>菇塊丁 5 公斤 洋蔥片 3 公斤<br>3. 有機小松菜-14 公斤<br>4. 關東煮-黑輪塊 1 公斤 白蘿蔔塊 2 公斤 小貢<br>丸 2 公斤<br>5. 起司片：149 片#(單片裝)<br>主食：有機白米飯 (3 人不搭伙)            | 1. 糖醋咕咾肉-CAS 豬肉塊 2 公斤 洋蔥塊 1<br>公斤 胡蘿蔔塊 0.5 公斤<br>2. 木須肉-CAS 豬肉絲 1 公斤 黑木耳絲 1 公斤<br>胡蘿蔔絲 0.5 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜-1.5 公斤<br>4. 香菇竹筍湯-CAS 豬肉塊 1 公斤 新鮮麻竹<br>筍片 1 公斤 乾香菇 0.2 公斤 #<br>※老薑 2 公斤、蔥 2 公斤、蒜頭 2 公斤、<br>QR 雞蛋裝 1 箱、 (4 人搭伙) |
| 11/12 | 二<br>有機             | 保久乳 19 罐<br>吐司*2 條  | 1. 菇菇豬肉-CAS 豬肉片 10 公斤 生香菇片 3 公<br>斤 洋蔥片 2 公斤<br>2. 海芽蒸蛋-QR 雞蛋 4 公斤 # 濕海帶芽 2 公斤<br>3. 有機小白菜-11 公斤<br>4. 蘿蔔排骨湯-CAS 小排丁 2 公斤 白蘿蔔塊 2 公<br>斤<br>主食：五穀飯-五穀米 1 公斤# (27 人不搭伙)  | 1. 玉米粒滑雞肉-CAS 雞胸肉塊 2 公斤 冷凍<br>玉米粒 1 公斤 胡蘿蔔丁 0.5 公斤<br>2. 炒海帶結-生香菇切片 0.5 公斤 海帶結 1<br>公斤 胡蘿蔔片 0.5 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜-1.5 公斤<br>4. 大黃瓜湯-大黃瓜塊 2 公斤 CAS 豬肉塊 1<br>公斤 (2 人搭伙)  |
| 11/13 | 三                   | 豆漿 230 元<br>饅頭夾蛋 5 份<br>肉包 5 份<br>燒餅夾培根 5 份<br>*菜包 4 份      | 1. 蘿蔔燒雞-CAS 去骨雞腿丁 12 公斤 白蘿蔔塊<br>5 公斤<br>2. 燒油豆腐-洋蔥丁 4 公斤 非基改三角油豆腐<br>13 公斤 蔥段 1 公斤#<br>3. 三章一 Q 時令青菜-12 公斤<br>4. 小白菜蛋花湯-小白菜段 3 公斤 QR 雞蛋 4 公<br>斤 # CAS 豬肉絲 2 公斤<br>5. 三章一 Q 時令水果-151 份<br>主食：芝麻飯-熟黑芝麻粒 0.2 公斤#<br>(1 人不搭伙) | 1. 肉燥滷蛋-CAS 絞肉 1 公斤 QR 雞蛋 19 顆<br># 油蔥酥 0.1 公斤#<br>2. 炒小黃瓜片-小黃瓜片 0.5 公斤 CAS 豬肉絲<br>1 公斤 胡蘿蔔絲 0.5 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜-1.5 公斤<br>4. 香菇雞湯-CAS 去骨雞腿丁 2 公斤 生香菇切<br>片 1 公斤 薑 0.3 公斤 #<br>5. 宵夜-生日蛋糕*1                                |
| 11/14 | 四<br>有機<br>蔬食<br>特餐 | 米漿 230 元<br>火腿蛋土司 5 份<br>草莓厚片 5 份<br>奶酥吐司 5 份<br>*起司蛋土司 4 份 | 1. 三色炒蛋-冷凍三色豆 8 公斤 QR 雞蛋 5 公斤<br># 洋蔥絲 2 公斤<br>2. 有機油江菜-14 公斤<br>3. 地瓜芋圓湯-黃地瓜塊 5 公斤 芋圓 3 公斤<br>主食：野菇炒烏龍麵-熟烏龍麵 12 公斤 生香菇<br>片 5 公斤 杏鮑菇片 5 公斤 袖珍菇 3 公斤 素肉<br>絲 2 公斤 # 洋蔥片 2 公斤   | 1. 蔥燒豬柳-CAS 豬肉絲 1 公斤 胡蘿蔔絲 1 公<br>斤 洋蔥片 1 公斤 蔥段 0.5 公斤#<br>2. 韭菜花炒肉片-韭菜花段 1 公斤 CAS 豬肉<br>絲 1 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜-1.5 公斤<br>4. 綜合火鍋料湯-綜合火鍋料 1 公斤 白蘿蔔<br>塊 1 公斤 (4 人搭伙)   |
| 11/15 | 五                   | 豆漿 230 元<br>燒餅夾蛋 5 份<br>蛋餅 5 份<br>饅頭夾肉鬆 5 份<br>*飯糰 4 份      | 1. 紅燒雞腿丁-CAS 去骨雞腿丁 13 公斤 洋蔥片 2<br>公斤 蔥段 1 公斤#<br>2. 培根高麗菜-高麗菜片 10 公斤 CAS 培根 3 公<br>斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤<br>4. 冬瓜排骨湯-冬瓜切塊 3 公斤 小排丁 2 公斤<br>5. 三章一 Q 時令水果-137 份<br>主食：地瓜飯-黃地瓜塊 5 公斤 (15 人不搭伙)                            | 1. 肉絲炒米粉-CAS 豬肉絲 1 公斤 # 洋蔥絲 1<br>公斤 # 胡蘿蔔絲 0.3 公斤 # 高麗菜絲 1 公斤<br>#<br><b>* 本校一律使用國產<br/>豬肉、雞肉食材</b>  |
| 11/16 | 六                   | 視留校人數訂餐   | 視留校人數訂便當   | 視留校人數訂便當   |
| 11/17 | 日                   | 視留校人數訂餐   | 視留校人數訂便當   | 視留校人數訂便當   |

註：所需經費由住校生生活費及搭伙師生費用支付 # (廚房有現貨)

註：每日時令青菜會選擇含鈣青菜

學務處

衛生組長

學務主任