

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