

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 02 週伙食菜單(修改 1)

日期	星期	早餐(20 人)	午餐(139 人)	晚餐(20 人)
02/17	一 有機	豆漿(小杯)*13 杯 巧克力厚片 3 份 *起司蛋吐司 3 份 肉鬆蛋吐司 5 份 奶油厚片 2 份	1. 紅燒軟排 CAS 軟排丁 12 公斤洋蔥片 1 公斤胡蘿蔔塊 2 公斤白蘿蔔塊 6 公斤 2. 紅絲白玉菇炒蛋胡蘿蔔絲 3 公斤杏鮑菇段 5 公斤 QR 雞蛋 8 公斤# 3. 有機青松菜 13 公斤 4. 鮪魚羹鮪魚羹塊 3 公斤白蘿蔔丁 4 公斤 5. 起司片 139 片 主食:有機白米飯 12 公斤#	1. 洋蔥炒雞丁 CAS 去骨雞腿丁 2 公斤洋蔥片 1 公斤胡蘿蔔片 0.6 公斤 2. 蝦蠣上樹 CAS 紹肉 1 公斤冬粉 4 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 大黃瓜湯大黃瓜塊 1 公斤 CAS 豬肉片 1 公斤 ※蒜頭 1 公斤#、蔥 0.5 公斤#、老薑 1 公斤#、QR 雞蛋 1 箱用一星期※
02/18	二 有機	保久乳 20 罐 吐司*2 條	1. 番茄燉雞 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤玉米筍段 1 公斤牛番茄 9 公斤 2. 乾煸四季豆冷凍四季豆 10 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤 3. 有機味美菜 13 公斤 4. 薏仁排骨湯 大薏仁 3 公斤#CAS 軟排丁 3 公斤 主食:燕麥飯-燕麥粒 0.6 公斤	1. 京醬排骨 CAS 軟排丁 2 公斤甜麵醬 0.4 公斤#杏鮑菇 1 公斤 2. 蛋炒肉絲 CAS 豬肉絲 1 公斤 QR 雞蛋 3 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 紅豆湯圓湯紅豆 1 公斤小湯圓 1 公斤
02/19	三	豆漿 230 元 饅頭夾豬排 5 份 肉包 5 份 燒餅夾培根 5 份 *蘿蔔糕 5 份	1. 蕃燒雞丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤洋蔥片 2 公斤水煮花生 5 公斤杏鮑菇丁 4 公斤 2. 花枝炒雙菇冷凍花枝圈 6 公斤秀珍菇段 4 斤杏鮑菇片 4 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤 4. 味噌魚片湯味噌 0.5 公斤#蔥 0.3 公斤#冷凍章 Q 屢歷鯛魚片 6 公斤濕海帶芽 1 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 139 份 ◎主食:糙米飯(糙米 1 公斤)	1. 竹筍炒肉絲 CAS 豬肉片 1 公斤竹筍片 2 公斤黑木耳絲 0.6 公斤 2. 麥克雞塊冷凍炸雞塊 3 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 小白菜蛋花湯小白菜段 1 公斤 QR 雞蛋 1 公#蔥 0.5 公斤# 5. 宵夜-紅豆麵包 5 個+蔥花麵包 5 個+菠蘿麵包 5 個+肉鬆麵包 5 個+保久乳 20 罐
02/20	四 有機/ 特餐/ 蔬食 日	米漿 230 元 *奶酥土司 5 份 草莓厚片 5 份 玉米蛋餅 5 份 奶油厚片 5 份	1. 椒鹽雙芋洋芋塊 10 公斤黃地瓜塊 10 公斤胡椒鹽 0.2 公斤# 2. 有機黑葉白菜 13 公斤 3. 紅豆紫米湯紅豆 4 公斤紫米 2 公斤 ◎主食:什錦炒米苔目 米苔目 18 公斤素肉絲 2 公斤芹菜段 3 公斤胡蘿蔔絲 3 公斤生香菇片 3 公斤韭菜段 3 公斤	1. 醬燒雞腿肉 CAS 去骨雞腿塊 2 公斤洋芋塊 1 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. 冬瓜湯冬瓜塊 2 公斤薑 0.3 公斤#
02/21	五	豆漿 230 元 *蛋餅 5 份 饅頭夾肉鬆 5 份 飯糰 5 份 菜包 5 份	1. 三杯雞 CAS 去骨雞腿肉塊 12 公斤杏鮑菇塊 6 公斤九層塔 0.5 公斤高麗菜片 3 公斤 2. 培根高麗菜培根 2 公斤高麗菜片 10 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤 4. 蘿蔔魚丸湯白蘿蔔塊 3 公斤小虱目魚丸 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 139 份 ◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊 3 公斤)	1. 蛋炒飯豬肉絲 0.6 公斤#洋蔥絲 0.6 公斤#胡蘿蔔絲 0.3 公斤#QR 雞蛋 0.5 公斤# <b>*本校一律使用國產 豬肉、雞肉食材</b>
02/22	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
02/23	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