

臺北市立啟聰學校 113 學年度 2 學期學生宿舍第 04 週伙食菜單-修改一

日期	星期	早餐(20 人)	午餐(146 人)	晚餐(20 人)
03/03	一 有機	豆漿(小杯)13 份 奶酥厚片 4 份* 起司蛋吐司 3 份 原味蛋餅 3 份 奶油厚片 3 份	1. 蘿蔔燒軟排 CAS 軟排丁 12 公斤白 蘿蔔塊 7 公斤胡蘿蔔塊 1 公斤 2. 螞蟻上樹 CAS 絞肉 3 公斤高麗菜絲 1 公斤冬粉 10 公斤# 3. 有機廣島菜 13 公斤 4. 小白菜蛋花湯小白菜片 2 公斤胡蘿 蔔絲 1 公斤 QR 雞蛋 4 公斤# 5. 起司片 146 片 ◎主食：有機白米飯(有機白米 12 公斤#)	1. 洋蔥肉片 CAS 豬肉片 2 公斤洋蔥片 1.5 公斤 2. 炒瓠瓜 CAS 豬肉片 1 公斤瓠瓜片 1 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 蘿蔔湯黑輪塊 1 公斤白蘿蔔丁 1 公斤 ※蒜頭 1 公斤#蔥 2 公斤老薑 1 公斤 QR 雞蛋 1 箱為一週之用量
03/04	二 有機	保久乳 20 罐 吐司*2 條 藍莓果醬*2 草莓果醬*2	1. 滷雞腿 CAS 棒棒腿 152 支 2. 番茄炒豆腐 CAS 豬肉絲 3 公斤非基改 板豆腐 10 公斤牛番茄 6 公斤 3. 有機小松菜 13 公斤 4. 山藥肉片湯山藥塊 4 公斤 CAS 豬肉 片 3 公斤 ◎主食：燕麥飯燕麥粒 1 公斤	1. 三杯雞 CAS 去骨雞腿肉塊 3 公斤 九層塔 0.3 公斤 2. 炒毛豆 CAS 絞肉 1 公斤冷凍毛豆仁 2 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 南瓜湯南瓜塊 2 公斤薑絲 0.1 公斤#
03/05	三	米漿 230 元 饅頭夾蛋 5 份 蘿蔔糕 5 份 蒸餃 5 份 菜包 5 份*	1. 泡菜肉片 CAS 豬肉片 12 公斤韓式泡 菜片 6 公斤洋蔥片 4 公斤 2. 西芹雙菇西芹片 4 公斤生香菇片 4 公斤杏鮑菇 6 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤 4. 冬瓜排骨湯冬瓜塊 6 公斤 CAS 小排 丁 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 146 份 ◎主食：糙米飯糙米 1 公斤	1. 芋頭排骨 CAS 小排丁 1 公斤芋頭塊 2 公 斤 2. 炒小甜不辣條 1.5 公斤 CAS 豬肉絲 1 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 紫菜蛋花湯 QR 雞蛋 1 公斤#紫菜 0.5 公斤# 5. 宵夜墨西哥芋頭麵包 5 份甜甜圈 5 份 蔥花麵包 5 份克林姆麵包 5 份保久乳 20 瓶
03/06	四 有機 蔬特	豆漿 230 元 起司蛋吐司 5 份* 奶油厚片 5 份 玉米蛋吐司 5 份 巧克力厚片 5 份	1. 杏鮑菇炒四季豆杏鮑菇塊 8 公斤冷 凍四季豆 5 公斤胡蘿蔔絲 1 公斤 2. 有機山茼蒿 13 公斤 3. 仙草地瓜湯仙草 8 公斤黃地瓜塊 3 公斤 ◎主食：三杯素肉絲炒麵熟烏龍麵 16 公斤冷凍綠花椰菜 4 公斤洋蔥片 5 公斤生香菇片 2 公斤胡蘿蔔片 2 公 斤素肉絲 1 公斤九層塔 1 公斤	1. 蔥爆豬柳 CAS 豬肉絲 1 公斤洋蔥片 1 公斤胡蘿蔔片 0.6 公斤 2. 炒三色蛋冷凍三色蔬菜 2 公斤 QR 雞蛋 1 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 海菜丸子湯濕海帶芽 0.6 公斤#小貢丸 0.6 公斤
03/07	五	米漿 230 元 燒餅夾起司 5 份 煎餃 5 份 蛋餅 5 份 肉包 5 份*	1. 麻油雞腿丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤 杏鮑菇塊 6 公斤高麗菜片 4 公斤麻 油 0.3 公斤# 2. 椒鹽洋芋丁洋芋塊 10 公斤黃地瓜塊 4 公斤胡椒鹽 0.3 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤 4. 蘿蔔魚丸湯白蘿蔔塊 4 公斤小虱目 魚丸 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 146 份 ◎主食：地瓜飯黃地瓜塊 3 公斤	1. 炒飯# 香菇絲 1 公斤# 蔥花 0.6 公斤 #胡蘿蔔絲 1 公斤# CAS 豬肉絲 2 公斤# <b>* 本校一律使用國產 豬、雞肉食材</b>
03/08 03/09	六-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、每日時令青菜會選擇含鈣青菜、#廚房有現貨