

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 5 週伙食菜單-修訂 1

日期	星期	早餐(20人)	午餐(145人)	晚餐(20人)
03/10	一 有機	豆漿(小杯)*14 花生厚片 4 份 椰香厚片 4 份 肉鬆蛋吐司 3 份 *奶油厚片 3 份	1. 雙蔥燜豬肉-CAS 豬肉塊 12 公斤胡蘿蔔片 2 公斤洋蔥片 3 公斤黃椒片 2 公斤蔥 1 公斤# 2. 紅燒白菜貢丸-大白菜片 6 公斤小貢丸 3 公斤洋蔥片 3 公斤胡蘿蔔塊 2 公斤白蘿蔔塊 2 公斤 3. 有機高麗菜-15 公斤 4. 竹筍軟排湯-CAS 軟排丁 3 公斤新鮮麻筍片 3 公斤 5. 起司片：145 片(單片裝) 主食：有機白米飯-有機白米 12 公斤#	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. 香菇肉絲湯-CAS 豬肉絲 1 公斤新鮮香菇片 1 公斤 ※老薑 2 公斤、蔥 3 公斤、QR 雞蛋裝 1 箱、
03/11	二 有機	米漿 250 元 蔥油餅 5 份 火腿蛋吐司 5 份 巧克力厚片 5 份 *玉米蛋餅 5 份	1. 照燒里肌-CAS 豬肉片 12 公斤洋蔥片 4 公斤杏鮑菇片 4 公斤蔥 0.5 公斤# 2. 海鮮蒸蛋-冷凍蝦仁 3 公斤冷凍花枝圈 3 公斤冷凍三色豆 2 公斤 QR 雞蛋 6 公斤# 3. 有機青松菜-15 公斤 4. 麻油雞湯-CAS 去骨雞腿丁 5 公斤生香菇片 1 公斤薑片 1 公斤#麻油 0.6 公斤# 主食：糙米飯-糙米 1 公斤 (3 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 CAS 豬肉絲 1 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜-2 公斤 4. 大黃瓜湯-大黃瓜塊 2 公斤 CAS 小排丁 1 公斤 (3 人搭伙)
03/12	三	豆漿 250 元 饅頭夾蛋 5 份 肉包 5 份 燒餅夾培根 5 份 *菜包 5 份	1. 義式雞腿丁-CAS 去骨雞腿丁 15 公斤洋芋丁 5 公斤黑胡椒粒 0.3 公斤#白胡椒粒 0.3 公斤# 2. 蘿蔔燒肉片-CAS 豬肉片 6 公斤白蘿蔔塊 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤洋蔥片 2 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜-14 公斤 4. 魚丸海帶芽湯-小虱目魚丸 3 公斤濕海帶芽 1 公斤 5. 三章一 Q 時令水果-144 份 主食：紫米飯-紫米 1 公斤# (1 人不搭伙)	1. 肉燥滷蛋-CAS 絞肉 1 公斤 QR 雞蛋 20 顆 #油蔥酥 0.1 公斤# 2. 炒小黃瓜片-小黃瓜片 1 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 1 公斤生香菇切片 1 公斤薑 0.3 公斤# 5. 慶生會-生日蛋糕*1
03/13	四 有機 特餐	米漿 250 元 火腿蛋土司 5 份 草莓厚片 5 份 奶酥吐司 5 份 *起司蛋土司 5 份	1. 培根高麗菜-培根 4 公斤高麗菜片 10 公斤 2. 有機荷葉白菜-15 公斤 3. 紅豆涼圓甜湯-紅豆 2 公斤芋圓 3 公斤 主食：肉絲炒烏龍麵-熟烏龍麵 15 公斤生香菇片 4 公斤杏鮑菇片 4 公斤袖珍菇 4 公斤 CAS 豬肉絲 3 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 0.6 公斤白蘿蔔塊 1 公斤
03/14	五	豆漿 250 元 燒餅夾蛋 5 份 蛋餅 5 份 饅頭夾肉鬆 5 份 *飯糰 5 份	1. 照燒鯛魚片-冷凍履歷鯛魚片 12 公斤洋蔥片 5 公斤高麗菜片 8 公斤蔥 1 公斤# 2. 麻油高麗菜肉片-高麗菜片 8 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤麻油 1 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 番茄豆腐湯-牛番茄 3 公斤非基改豆腐 5 公斤 QR 雞蛋 2 公斤# 5. 三章一 Q 時令水果-145 份 主食：地瓜飯-黃地瓜塊 5 公斤	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
03/15	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
03/16	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