

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 06 週伙食菜單(修改 1)

日期	星期	早餐(20 人)	午餐(144 人)	晚餐(20 人)
03/17	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 4 份 奶油厚片 3 份	1. 蔥燒紅鮑肉片 CAS 豬肉片 12 公斤洋蔥片 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤胡蘿蔔片 3 公斤紅鮑醬 0.5 公斤# 2. 紅絲白玉菇炒蛋胡蘿蔔絲 3 公斤杏鮑菇段 6 公斤 QR 雞蛋 8 公斤# 3. 有機油江菜 15 公斤 4. 竹輪湯白蘿蔔丁 3 公斤竹輪塊 3 公斤 5. 起司片 144 片 主食:有機白米飯 12 公斤#	1. 洋蔥肉片 CAS 豬肉片 2 公斤洋蔥片 1 公斤胡蘿蔔片 0.6 公斤 2. 螞蟻上樹 CAS 紋肉 1 公斤冬粉 4 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 2 公斤 4. 大黃瓜湯大黃瓜塊 1 公斤 CAS 小排丁 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※ *2 人搭伙
03/18	二 有機	保久乳 20 罐 白吐司*2 條 火腿蛋吐司(早補 5 份)	1. 紅燒獅子頭-紅燒獅子頭 155 顆洋蔥片 2 公斤大白菜片 9 公斤胡蘿蔔片 1 公斤 2. 滷白菜-大白菜片 6 公斤乾蝦米 0.2 公斤#杏鮑菇片 8 公斤 3. 有機 A 菜 15 公斤 4. 肉骨茶排骨湯 CAS 軟排丁 3 公斤肉骨茶包 90 克*8 包#白蘿蔔塊 2 公斤胡蘿蔔塊 2 公斤 主食:燕麥飯-燕麥粒 0.6 公斤 *3 人不搭伙	1. 京醬雞丁 CAS 去骨雞腿丁 2 公斤甜麵醬 0.4 公斤#杏鮑菇片 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 2 公斤 4. 紅豆湯圓湯紅豆 1 公斤小湯圓 1 公斤 *3 人搭伙
03/19	三	豆漿 250 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. 咖哩雞丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤洋蔥塊 3 公斤洋芋塊 5 公斤胡蘿蔔塊 3 公斤咖哩塊 1 公斤# 2. 炸雞塊冷凍炸雞塊 12 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 海帶魚丸湯-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:糙米飯(糙米 1 公斤) *1 人不搭伙	1. 瓜仔肉-CAS 紋肉 3 公斤碎黑瓜 1 公斤# 2. 炒杏鮑菇杏鮑菇片 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. 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
03/20	四 有機/ 特餐/ 蔬食 日	米漿 250 元 *奶酥厚片 5 份 草莓厚片 5 份 玉米蛋餅 5 份 香蒜厚片 5 份	1. 秀珍菇炒青白花秀珍菇段 3 公斤冷凍青花菜 5 公斤冷凍白花椰菜 5 公斤 2. 有機小松菜 15 公斤 3. 紅豆九份芋圓湯紅豆 3 公斤芋圓 3 公斤 ◎主食:野菇起司拌飯-有機白米飯 12 公斤#生香菇片 5 公斤杏鮑菇片 5 公斤秀珍菇段 5 公斤素肉絲 2 公斤洋蔥片 3 公斤披薩絲 2 公斤	1. 洋芋雞腿肉 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 2 公斤 4. 冬瓜湯冬瓜塊 2 公斤薑 0.3 公斤# *3 人搭伙
03/21	五	豆漿 250 元 *蛋餅 5 份 饅頭夾肉鬆 5 份 飯糰 5 份 菜包 5 份	1. 五花肉片 CAS 五花肉片 15 公斤杏鮑菇片 5 公斤花生粉 3 公斤#酸菜 3 公斤# 2. 培根高麗菜培根 2 公斤高麗菜片 12 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 赤肉羹清湯赤肉羹塊 3 公斤白蘿蔔丁 4 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 144 份 ◎主食:主食:刈包 180 個	1. 蛋炒飯 CAS 豬肉絲 1 公斤#洋蔥絲 0.6 公斤#胡蘿蔔絲 0.3 公斤#QR 雞蛋 0.5 公斤#有機白米飯 3 公斤# * 本校一律使用國產 豬肉、雞肉食材
03/22	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
03/23	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