

臺北市立啟聰學校 113 學年度 2 學期學生宿舍第 07 週伙食菜單(修改一)

日期	星期	早餐(20 人)	午餐(144 人)	晚餐(20 人)
03/24	一 有機	豆漿(小杯)13 份 肉鬆蛋餅 3 份* 起司蛋吐司 3 份 奶油厚片 3 份 奶酥厚片 4 份	1. 鮮菇豬肉(CAS 豬肉片 12 公斤秀珍菇段 5 公斤洋芋塊 5 公斤) 2. 西芹雙菇(西洋芹片 3 公斤生香菇片 3 公斤杏鮑菇片 4 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 有機福山萵苣 15 公斤 4. 玉米蘿蔔湯(玉米條 3 公斤白蘿蔔塊 3 公斤) 5. 起司片 144 片# ◎主食：有機白米飯(有機白米 12 公斤#)	1. 芋香豬肉(CAS 豬肉塊 2 公斤芋頭塊 1 公斤) 2. 肉末四季豆(冷凍四季豆 2 公斤 CAS 絞肉 1 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 2 公斤 4. 關東煮(胡蘿蔔塊 1 公斤小甜不辣 0.6 公斤小貢丸 1 公斤)(2 人搭伙) ※蒜頭 1 公斤#、蔥 1 公斤、老薑 1 公斤、QR 雞蛋 1 箱用一星期※
03/25	二 有機	米漿 230 元 巧克力厚片 5 份 原味蛋餅 5 份 肉鬆蛋吐司 5 份 火腿蛋餅 5 份*	1. 番茄燉雞(CAS 去骨雞腿丁 12 公斤洋蔥片 2 公斤牛番茄 8 公斤杏鮑菇片 3 公斤披薩絲 2 公斤#) 2. 竹輪筍白筍(竹輪片 6 公斤筍白筍片 7 公斤)(3 人不用餐) 3. 有機荷葉白菜 15 公斤 4. 味噌魚片湯(冷凍履歷鯛魚片 4 公斤濕海帶芽 1 公斤味噌 0.6 公斤#) ◎主食：地瓜飯(地瓜丁 3 公斤)	1. 照燒豬肉(洋蔥塊 1 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤胡蘿蔔塊 1 公斤) 2. 麥克雞塊(冷凍炸雞塊 3 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)
03/26	三	豆漿 230 元 饅頭夾肉鬆 5 份 蘿蔔糕 5 份 飯糰 5 份* 肉包 5 份	1. 紅燒軟排(CAS 軟排丁 12 公斤洋蔥片 2 公斤胡蘿蔔丁 2 公斤白蘿蔔丁 5 公斤) 2. 甜豆豆干片(非基改黃豆干片 5 公斤冷凍甜豆莢 5 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 高麗菜蛋花湯(高麗菜片 3 公斤 QR 雞蛋 5 公斤#) 5. 三章一 Q 時令水果 144 份 ◎主食：芝麻飯(黑芝麻粒 0.3 公斤#)	1. 沙茶肉塊(胡蘿蔔塊 1 公斤洋芋塊 1 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤沙茶醬 0.5 公斤#) 2. 開陽白菜小魚丸(小虱目魚丸 0.6 公斤胡蘿蔔片 0.6 公斤大白菜片 2 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 餛飩 1 公斤湯(小白菜段 0.6 公斤) 5. 宵夜-蔥花麵包 5 個+紅豆麵包 5 個+肉鬆麵包 5 個+克林姆麵包 5 個+保久乳 20 罐
03/27	四 有機 特餐	米漿 230 元 花生厚片 5 份* 火腿蛋吐司 5 份 玉米蛋餅 5 份 蔥油餅 5 份	1. 炒什錦(CAS 豬肉片 3 公斤生香菇塊 3 公斤冷凍玉米粒 3 公斤杏鮑菇塊 3 公斤) 2. 有機味美菜 15 公斤 3. 地瓜西米露(地瓜丁 3 公斤西谷米 2 公斤椰奶 2 公斤) ◎主食：客家板條(客家板條 15 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤高麗菜片 5 公斤胡蘿蔔絲 1 公斤韭菜段 3 公斤豆芽菜 3 公斤)	1. 糖醋豬肉(洋蔥片 1 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤紅椒片 0.6 公斤) 2. 炒洋芋條 1 公斤(CAS 豬肉絲 1 公斤胡蘿蔔絲 1 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 2 公斤 4. 南瓜濃湯(洋蔥丁 1 公斤南瓜塊 1 公斤 CAS 絞肉 1 公斤) (3 人搭伙)
03/28	五	豆漿 230 元 燒餅夾培根 5 份 饅頭夾蛋 5 份* 煎餃 5 份 蛋餅 5 份	1. 椒鹽虱目魚條(履歷章 Q 裹粉冷凍虱目魚條 12 公斤洋芋切粗條 8 公斤) 2. 肉片青白花(冷凍綠花椰菜 5 公斤冷凍白花椰菜 5 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 麻油雞湯(生香菇片 1 公斤 CAS 去骨雞腿肉塊 4 公斤薑片 0.6 公斤#麻油 0.6 公斤#) 5. 三章一 Q 時令水果 144 份 ◎主食：五穀飯(五穀米 0.3 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#) *本校一律使用國產豬、雞肉食材
03/29	六	[視留校人數訂餐]	[視留校人數訂便當]	[視留校人數訂便當]
03/30	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

