

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 10 週伙食菜單(修改一)

日期	星期	早餐(20人)	午餐(144人)	晚餐(20人)
04/14	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. 壽喜燒肉片 CAS 豬肉片 12 公斤 洋蔥片 5 公斤 胡蘿蔔片 2 公斤 黃椒片 4 公斤 2. 開陽白菜小魚丸 CAS 豬肉片 1 公斤 胡蘿蔔片 1 公斤 大白菜片 8 公斤 3. 有機黑葉白菜 13 公斤 4. 海芽魚丸湯 小虱目魚丸 3 公斤 濕海帶芽 1 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 *2 人搭伙 ※蒜頭 1 公斤 #、蔥 0.5 公斤、老薑 1 公斤、QR 雞蛋 1 箱 用一星期※
04/15	二 有機	保久乳 20 罐 白吐司*2 條	1. 醬燒蘑菇雞 CAS 去骨雞腿塊 12 公斤 杏鮑菇片 4 公斤 生香菇片 4 公斤 2. 秀珍菇炒青白花秀珍菇段 3 公斤 冷凍綠花椰菜 5 公斤 冷凍白花椰菜 5 公斤 3. 有機青松菜 13 公斤 *3 人不搭伙 4. 玉米蘿蔔湯 玉米條 3 公斤 白蘿蔔塊 3 公斤 ◎主食：紫米飯(紫米 0.5 公斤 #)	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. 麥克雞塊炸雞塊 1.5 公斤 # 3. 三章一 Q 時令青菜 2 公斤 4. 紅豆湯圓湯 紅豆 0.6 公斤 小湯圓 0.6 公斤 *3 人搭伙
04/16	三	豆漿 250 元 饅頭夾豬排 5 份 蒸餃 5 份 燒餅夾培根 5 份 *蘿蔔糕 5 份	1. 三杯麻油里肌肉 CAS 豬肉片 12 公斤 生香菇片 3 公斤 洋蔥片 3 公斤 高麗菜片 5 公斤 黑麻油 0.5 公斤 # 2. 四季豆炒豆干 冷凍四季豆 5 公斤 非基改豆黃干片 5 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 青木瓜排骨湯 青木瓜塊 3 公斤 CAS 小排丁 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 143 份 *1 人不搭伙 ◎主食：糙米飯(糙米 0.6 公斤 #)	1. 瓜仔肉 CAS 紋肉 2 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 公斤 # 蔥 0.5 公斤 # 5. 宵夜-紅豆麵包 5 個 + 蔥花麵包 5 個 + 芒果麵包 5 個 + 肉鬆麵包 5 個
04/17	四 有機/ 特餐/ 蔬食 日	米漿 250 元 *奶酥厚片 5 份 火腿蛋吐司 5 份 玉米蛋餅 5 份 香蒜厚片 5 份	1. 椒鹽洋芋地瓜 洋芋塊 7 公斤 黃地瓜塊 7 公斤 胡椒鹽 0.3 公斤 # 2. 有機荷葉白菜 13 公斤 3. 高麗菜蛋花湯 高麗菜片 3 公斤 雞蛋 3 公斤 # ◎主食：沙茶蔬菜麵 疙瘩 高麗菜片 8 公斤 麵疙瘩 15 公斤 胡蘿蔔片 2 公斤 杏鮑菇片 6 公斤 QR 雞蛋 3 公斤 # 沙茶醬 0.3 公斤 #	1. 洋芋豬肉 CAS 豬肉塊 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
04/18	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. 紹油豆腐 非基改三角油豆腐 8 公斤 紹油片 8 公斤 2. 黑輪肉羹 黑輪片 7 公斤 赤肉羹塊 6 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：地瓜飯 黃地瓜塊 5 公斤	1. 茄汁豬肉 CAS 豬肉塊 1 公斤 洋蔥片 1 公斤 牛蕃茄 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. 香菇竹筍湯 - CAS 豬肉絲 1 公斤 竹筍片 1 公斤 乾香菇 0.2 公斤 #
04/19	六	豆漿 250 元 饅頭夾培根 5 份 煎餃 5 份 燒餅夾火腿 5 份 * 肉包 5 份	1. 蔥燒雞丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤 洋蔥片 3 公斤 水煮花生 4 公斤 杏鮑菇丁 4 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. 檸檬愛玉山粉圓 檸檬 0.5 公斤 愛玉 6 公斤 山粉圓 1 公斤 # ◎主食：水餃 - 熟水餃 27.2 公斤 (3.4kg/包*8 包, 1 包 200 粒)	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 1 公斤 # 有機白米飯 3 公斤 # <b>* 本校一律使用國產 豬肉、雞肉食材</b>
04/20	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