

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 13 週伙食菜單-修訂 1

日期	星期	早餐(20 人)	午餐(144 人)	晚餐(20 人)
05/05	一 有機	豆漿(小杯)*13 花生厚片 3 份 椰香厚片 3 份 肉鬆蛋吐司 4 份 *奶油厚片 3 份	1. 照燒里肌-CAS 豬肉片 12 公斤洋蔥片 2 公斤 杏鮑菇片 4 公斤蔥 0.5 公斤# 2. 素雞炒什錦-非基改素雞切片 6 公斤生香菇片 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤新鮮黑木耳絲 2 公斤 CAS 豬肉絲公斤 3. 有機黑葉白菜-15 公斤 4. 味噌魚片湯-冷凍履歷鯛魚片 3.2 公斤味噌 1 公斤濕海帶芽 1 公斤 5. 起司片：142 片(單片裝) (2 人不搭伙) 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-2 公斤 4. 香菇竹筍湯-CAS 豬肉絲 1 公斤新鮮麻竹 筍片 1 公斤乾香菇 0.2 公斤# ※老薑 2 公斤#、蔥 2 公斤、QR 雞蛋裝 1 箱、 (2 人搭伙)
05/06	二 有機	米漿 250 元 蔥油餅 5 份 巧克力厚片 5 份 火腿蛋吐司 5 份 *玉米蛋餅 5 份	1. 三杯雞-CAS 去骨雞腿塊 12 公斤杏鮑菇塊 2 公斤九層塔 0.2 公斤洋蔥片 2 公斤高麗菜片 2 公斤 2. 番茄炒蛋-牛番茄 8 公斤洋蔥片 2 公斤 QR 雞蛋 6 公斤# 3. 有機味美菜-15 公斤 4. 高麗菜蛋花湯-高麗菜片 3 公斤 QR 雞蛋 3 公 斤#CAS 豬肉絲 1 公斤 主食：紫米飯-紫米 0.5 公斤# (5 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)
05/07	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. 腰果雞丁-CAS 去骨雞腿丁 12 公斤杏鮑菇塊 3 公斤生腰果 1 公斤 2. 雙菇炒甜條-CAS 豬肉片 3 公斤生香菇片 3 公 斤杏鮑菇片 3 公斤洋蔥片 2 公斤小甜不辣條 5 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜-14 公斤 4. 蘿蔔排骨湯-白蘿蔔塊 4 公斤 CAS 軟排丁 2 公斤 5. 三章一 Q 時令水果-141 份 主食：糙米飯-糙米 1 公斤 (3 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
05/08	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. 麻油高麗菜雞腿丁-CAS 去骨雞腿丁 12 公斤 高麗菜片 6 公斤麻油 0.5 公斤# 2. 有機青菜-15 公斤 3. 九份芋圓湯-芋圓 2 公斤地瓜圓 3 公斤 主食：油飯-長糯米 15 公斤生香菇片 5 公斤杏 鮑菇片 5 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤 CAS 豬肉絲 5 公斤洋蔥絲 5 公斤乾蝦米 0.3 公斤#蒜 0.3 公斤# (2 人不搭伙)	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. 韭菜花炒肉絲-韭菜花段 1 公斤 CAS 豬肉 絲 1 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜-2 公斤 4. 綜合火鍋料湯-綜合火鍋料 1 公斤白蘿蔔 塊 1 公斤 (3 人搭伙)
05/09	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. 清蒸鱸魚片-冷凍履歷鱸魚片 12 公斤胡蘿蔔 片 2 公斤高麗菜片 3 公斤蔥 1 公斤#薑 1 公斤 #秀珍菇 2 公斤 2. 肉片炒豆干片-非基改黃豆干片 8 公斤 CAS 豬 肉片 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 14 公斤 4. 番茄豆腐湯-牛番茄 2 公斤非基改豆腐 5 公 斤 QR 雞蛋 1 公斤# 5. 三章一 Q 時令水果-142 份 主食：地瓜飯-黃地瓜塊 3 公斤 (2 人不搭伙)	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
05/10	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
05/11	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