

臺北市立啟聰學校 113 學年第 2 學期學生宿舍第 14 週伙食菜單-修訂 1

日期	星期	早餐(20人)	午餐(144人)	晚餐(20人)
05/12	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. 蔥燒豬肉片 CAS 豬肉塊 12 公斤牛蕃茄 6 公斤洋蔥片 2 公斤 2. 四季豆炒什錦冷凍四季豆 5 公斤 CAS 豬肉絲 2 公斤生香菇片 3 公斤冷凍玉米粒 3 公斤胡蘿蔔片 2 公斤 3. 有機小白菜 13 公斤 4. 關東煮-小貢丸 2 公斤黑輪塊 1 公斤白蘿蔔塊 2 公斤 5. 起司片 143 片 ◎主食:有機白米飯 12 公斤#(1人不搭伙)	1. 洋蔥炒雞丁 CAS 雞胸肉塊 2 公斤洋蔥片 1 公斤胡蘿蔔片 0.5 公斤 2. 蛋炒肉絲 CAS 豬肉絲 1 公斤#QR 雞蛋 2 公斤# 3. 三章一Q時令青菜 2 公斤 4. 紅豆芋圓湯紅豆 1 公斤芋圓 1.2 公斤 ※蔥 2 公斤、老薑 2 公斤#、QR 雞蛋 1 箱※ (2人搭伙)
05/13	二 有機	保久乳 20 罐# 吐司 2 條	1. 馬鈴薯燉肉-CAS 豬肉塊 10 公斤白蘿蔔塊 2 公斤馬鈴薯塊 8 公斤 2. 桂竹筍海帶結-CAS 豬肉片 3 公斤#洋蔥片 2 公斤海帶結 5 公斤新鮮麻筍片 5 公斤 3. 有機小松菜 13 公斤有機黑蠔菇 1 公斤 4. 香菇雞湯 CAS 去骨雞腿肉丁 3 公斤生香菇片 2 公斤 (3人不搭伙) ◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊 4 公斤)	1. 京醬排骨 CAS 軟排丁 2 公斤甜麵醬 0.4 公斤#胡蘿蔔絲 0.5 公斤 2. 螞蟻上樹 CAS 絞肉 1 公斤冬粉 2 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 豬肉塊 1 公斤# (3人搭伙)
05/14	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. 番茄燉雞 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤玉米筍段 2 公斤牛番茄 6 公斤 2. 毛豆炒蛋冷凍毛豆仁 9 公斤 QR 雞蛋 9 公斤# 3. 三章一Q時令青菜 13 公斤 4. 小白菜蛋花湯小白菜段 3 公斤 QR 雞蛋 3 公斤# 5. 三章一Q時令水果 143 份 (1人不搭伙) ◎主食:紫米飯(紫米 0.5 公斤#)	1. 竹筍炒肉絲 CAS 豬肉絲 1 公斤#新鮮竹筍絲 2 公斤黑木耳絲 0.6 公斤 2. 炒小甜不辣小甜不辣條 2 公斤青蔥段 0.2 公斤# 3. 三章一Q時令青菜 1.5 公斤 4. 赤肉羹清湯赤肉羹塊 1 公斤白蘿蔔丁 1 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
05/15	四 有機 特餐 蔬食	米漿 250 元 奶酥土司 5 份 草莓厚片 5 份 玉米蛋餅 5 份 *椰香厚片 5 份	1. 洋芋燒麵腸洋芋塊 9 公斤麵腸片 6 公斤 2. 有機黑葉白菜 13 公斤 3. 檸檬山粉圓檸檬 0.5 公斤山粉圓 5 公斤 ◎主食:素肉絲炒板條客家板條 15 公斤素肉絲 3 公斤#高麗菜片 4 公斤胡蘿蔔絲 3 公斤韭菜段 2 公斤生香菇片 3 公斤杏鮑菇片 3 公斤	1. 醬燒雞腿肉 CAS 去骨雞腿塊 2 公斤胡蘿蔔塊 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# (2人搭伙)
05/16	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. 三杯高麗菜雞腿丁 CAS 去骨雞腿丁 10 公斤高麗菜 5 公斤洋蔥片 3 公斤九層塔 0.2 公斤 2. 杏鮑菇炒豆干片 CAS 豬肉絲 3 公斤非基改黃豆干 7 公斤杏鮑菇片 3 公斤 3. 三章一Q時令青菜 11 公斤 4. 冬瓜排骨湯冬瓜塊 2 公斤 CAS 小排丁 2 公斤 5. 三章一Q時令水果 124 份 (20人不搭伙) ◎主食:小米飯(小米 1 公斤#)	1. 蛋炒飯豬肉絲 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# *本校一律使用國產 豬肉、雞肉食材
05/17	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
05/18	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