

臺北市立啟聰學校 113 學年度 2 學期學生宿舍第 19 週伙食菜單(修改二)

日期	星期	早餐(14 人)	午餐(124 人)	晚餐(14 人)
06/16	一 有機	豆漿(小杯)10 份 肉鬆蛋餅 3 份 起司蛋吐司 3 份* 火腿蛋餅 2 份 奶酥厚片 2 份	1. 咖哩豬肉丁(CAS 豬肉塊 9 公斤胡蘿蔔塊 3 公斤洋芋塊 7 公斤 咖哩塊 2 公斤 #) 2. 培根高麗菜(培根 2 公斤高麗菜片 11 公斤) 3. 有機空心菜 11 公斤 4. 海帶魚丸湯(濕海帶芽 0.5 公斤小虱目魚丸 3 公斤) 5. 起司片 124 片 # ◎主食：有機白米飯(有機白米 10 公斤 #)	1. 芋香豬肉(CAS 豬肉塊 2 公斤芋頭塊 0.5 公斤) 2. 燴白菜(大白菜塊 1 公斤 CAS 豬肉絲 1 公斤胡蘿蔔絲 0.3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 1 公斤 4. 大黃瓜湯(大黃瓜塊 1 公斤生香菇片 1 公斤 #) ※蒜頭 1 公斤 #、蔥 1 公斤、老薑 1 公斤、QR 雞蛋 1 箱用一星期※
06/17	二 有機	米漿 170 元 巧克力厚片 3 份 原味蛋餅 4 份 肉鬆蛋吐司 4 份* 奶油厚片 3 份	1. 雙蔥燻豬肉(CAS 豬肉片 9 公斤胡蘿蔔片 2 公斤洋蔥片 4 公斤 # 蔥 1 公斤黃椒片 3 公斤) 2. 金菇炒蛋(金針菇段 3 公斤(1 公斤 #)胡蘿蔔絲 3 公斤 QR 雞蛋 5 公斤 #) 3. 有機白莧菜 11 公斤 4. 赤肉羹清湯(赤肉羹塊 3 公斤 # 白蘿蔔丁 1.5 公斤) ◎主食：地瓜飯(地瓜丁 3 公斤)	1. 味噌香豬(洋蔥塊 0.6 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤味噌 0.3 公斤 #) 2. 炒四季豆 1.5 公斤 # (CAS 絞肉 1 公斤 #) 3. 三章一 Q 時令青菜 1 公斤 4. 綠豆 1.5 公斤湯
06/18	三	豆漿 170 元 饅頭夾肉鬆 3 份 蘿蔔糕 3 份 飯糰 4 份* 肉包 4 份	1. 蔥燒雞丁(CAS 去骨雞腿肉丁 9 公斤洋芋塊 7 公斤洋蔥塊 3 公斤沙茶醬 0.6 公斤 #) 2. 洋蔥麵腸炒肉片(洋蔥片 5 公斤麵腸片 5 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 11 公斤 4. 白蘿蔔排骨湯(白蘿蔔塊 2 公斤 CAS 軟排丁 2 公斤) 5. 三章一 Q 時令水果 124 份 ◎主食：薑黃飯(薑黃粉 0.5 公斤 #)	1. 鮮椒燉肉(黃椒片 0.6 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤) 2. 絞肉蒸蛋(CAS 絞肉 1 公斤 # QR 雞蛋 3 公斤 #) 3. 三章一 Q 時令青菜 1 公斤 4. 小虱目魚丸 0.5 公斤 # 湯 5. 六月壽星慶生會-蛋糕 1 個+保久乳 20 罐
06/19	四 有機 特餐	米漿 170 元 花生厚片 3 份 火腿蛋吐司 3 份 玉米蛋餅 4 份* 蔥油餅 4 份	1. 照燒雞腿丁(CAS 去骨雞腿丁 9 公斤冷凍刻花花枝塊 3 公斤生香菇片 3 公斤 # 白蘿蔔丁 4 公斤) 2. 有機荷蘭白菜 11 公斤 3. 仙草西米露(仙草 4 公斤西谷米 0.6 公斤椰奶 2 公斤) ◎主食：香腸炒飯(有機白米飯 10 公斤 # 香腸 5 公斤冷凍蝦仁 5 公斤高麗菜片 3 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤 QR 雞蛋 8 公斤 #)	1. 糖醋豬肉(洋蔥片 0.3 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤紅椒片 0.3 公斤) 2. 芹香肉片(芹菜段 1 公斤 CAS 豬肉片 1 公斤 # 生香菇片 0.5 公斤 #) 3. 三章一 Q 時令青菜 1 公斤 4. 南瓜濃湯(CAS 絞肉 1 公斤 # 南瓜塊 1 公斤奶粉 0.5 公斤 #)
06/20	五	豆漿 170 元 燒餅夾起司 3 份 饅頭夾豬排 4 份* 煎餃 3 份 蛋餅 4 份	1. 糖醋虱目魚條(履歷章 Q 冷凍裹粉虱目魚條 12 公斤胡蘿蔔片 2 公斤杏鮑菇塊 4 公斤 #) 2. 四季豆炒什錦(生香菇片 4 公斤 # 冷凍四季豆 3 公斤 CAS 豬肉片 2 公斤冷凍花枝圈 3 公斤)(9 人不用餐) 3. 三章一 Q 時令青菜 10 公斤 4. 香菇雞湯(CAS 去骨雞腿肉丁 3 公斤生香菇片 0.5 公斤 # 乾香菇 0.6 公斤 #) 5. 三章一 Q 時令水果 115 份 ◎主食：五穀飯(五穀米 0.5 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
06/21	六	[視留校人數訂餐]	[視留校人數訂便當]	[視留校人數訂便當]
06/22	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

