

臺北市立啟聰學校 114 學年度 1 學期學生宿舍第 03 週伙食菜單(修改一)

日期	星期	早餐(18 人)	午餐(144 人)	晚餐(18 人)
09/15	一 有機	豆漿(小杯) 肉鬆蛋餅 起司蛋吐司 火腿蛋餅 培根蛋餅* (數量未定)	1. 海結肉丁(CAS 豬肉塊 12 公斤洋蔥片 2 公斤水煮熟花生 2 公斤海帶結 5 公斤) 2. 洋蔥麵腸炒肉片(洋蔥片 5 公斤麵腸片 7 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 有機小松菜 13 公斤 4. 青木瓜排骨湯(青木瓜塊 3 公斤 CAS 軟排丁 3 公斤) 5. 起司片 143 片(1 人不用餐) ◎主食：有機白米飯(有機白米 12 公斤#)	1. 鮮椒香腸(香腸 1.5 公斤黃椒片 0.6 公斤紅椒片 0.6 公斤) 2. 炒小甜不辣條 1.5 公斤(CAS 豬肉片 1 公斤#) 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 小白菜段 1 公斤湯(QR 雞蛋 2 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※
09/16	二 有機	豆漿 230 元 蘑菇炒麵 2 份* 起司蛋餅 2 份 肉鬆蛋吐司 2 份 培根蛋吐司 3 份	1. 泡菜炒肉片(CAS 豬肉片 12 公斤韓式泡菜片 5 公斤洋蔥片 4 公斤) 2. 番茄炒蛋(牛番茄 10 公斤冷凍蝦仁 3 公斤 QR 雞蛋 10 公斤#) 3. 有機空心菜 13 公斤 4. 魚丸海帶芽湯(濕海帶芽 0.5 公斤# 小虱目魚丸 3 公斤) ◎主食：地瓜飯(地瓜丁 3 公斤)	1. 馬鈴薯塊 1 公斤燉肉(CAS 豬肉片 2 公斤# 胡蘿蔔片 0.6 公斤) 2. 麥克雞塊(冷凍炸雞塊 2 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 魷魚羹湯(魷魚羹塊 1 公斤黑木耳絲 0.6 公斤白蘿蔔丁 1 公斤)
09/17	三	豆漿 230 元 饅頭夾肉鬆 2 份 蘿蔔糕 2 份 飯糰 2 份* 肉包 3 份	1. 雙蔥燒雞丁(CAS 去骨雞腿丁 12 公斤黃椒片 3 公斤洋蔥片 5 公斤蔥 1 公斤) 2. 四季豆炒什錦(杏鮑菇片 5 公斤冷凍四季豆 5 公斤黑木耳絲 2 公斤 CAS 豬肉絲 3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 山藥肉片湯(山藥塊 3 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤)(1 人不用餐) 5. 三章一 Q 時令水果 143 份 ◎主食：芝麻飯(熟黑芝麻粒 0.2 公斤#)	1. 沙茶肉片(胡蘿蔔塊 1 公斤洋芋塊 1 公斤 CAS 豬肉片 2 公斤# 沙茶醬 0.5 公斤#) 2. 炒雪裡紅(雪裡紅切碎 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. 綠豆 1.5 公斤湯 5. 宵夜-起司條 4 個+日式大蒜 4 個+玉米蛋沙拉 5 個+起酥肉鬆 5 個+保久乳 18 罐
09/18	四 有機 特餐	豆漿 230 元 黑胡椒炒麵 2 份* 火腿蛋吐司 2 份 玉米蛋餅 2 份 蔥油餅加蛋 3 份	1. 海帶結肉羹(CAS 豬肉片 3 公斤海帶結 6 公斤赤肉羹塊 6 公斤) 2. 有機荷葉白菜 13 公斤 3. 地瓜芋圓(地瓜丁 6 公斤芋圓 3 公斤)(1 人不用餐) ◎主食：蒜香鮮菇貝殼麵(貝殼麵 8.5 公斤生香菇片 5 公斤洋蔥片 5 公斤杏鮑菇片 5 公斤秀珍菇片 2 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤蒜頭 0.3 公斤#)	1. 糖醋豬肉(洋蔥片 0.6 公斤 CAS 豬肉塊 2 公斤紅椒片 0.6 公斤) 2. 芹香肉片(芹菜段 1 公斤胡蘿蔔絲 0.6 公斤 CAS 豬肉片 1 公斤#) 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 餛飩 0.5 公斤湯(小白菜段 0.6 公斤)
09/19	五	豆漿 230 元 菜包 2 份 饅頭夾火腿 2 份 煎餃 2 份* 蛋餅 3 份	1. 咖哩雞腿丁(CAS 去骨雞腿肉丁 12 公斤洋芋塊 6 公斤胡蘿蔔塊 3 公斤洋蔥塊 3 公斤咖哩塊 1 公斤#) 2. 蘿蔔油豆腐(非基改三角油豆腐 9 公斤白蘿蔔塊 3 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤) 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 羅宋湯(高麗菜片 2 公斤牛番茄 2 公斤洋蔥丁 2 公斤洋芋塊 2 公斤) 5. 三章一 Q 時令水果 144 份 ◎主食：五穀飯(五穀米 0.6 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
09/20	六	[視留校人數訂餐]	[視留校人數訂便當]	[視留校人數訂便當]
09/21	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

