

臺北市立啟聰學校 114 學年度 1 學期學生宿舍第 04 週伙食菜單-修改二

日期	星期	早餐(18人)	午餐(144人)	晚餐(18人)
09/22	一 有機	豆漿(小杯)15 杯 奶酥厚片 2 份 火腿蛋吐司 2 份 培根蛋餅 1 份* 巧克力厚片 2 份	1. 蔥燒豬肉片 CAS 豬肉片 12 公斤洋 蔥片 6 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤 2. 四季豆炒什錦杏鮑菇片 6 公斤冷 凍四季豆 6 公斤 CAS 豬肉絲 3 公斤 3. 有機白莧菜 13 公斤有機黑木耳絲 1 公斤 4. 關東煮黑輪塊 2 公斤白蘿蔔丁 2 公 斤小虱目魚丸 3 公斤 5. 起司片 143 片 *減 1 人 ◎主食：有機白米飯有機白米 12 公斤#	1. 洋蔥肉片 CAS 豬肉片 2 公斤洋蔥片 1 公斤 2. 炒高麗菜 CAS 豬肉絲 1 公斤#高麗菜絲 1.5 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 海菜金菇湯 濕海帶芽 0.6 公斤#金針菇 段 0.6 公斤老薑絲 0.2 公斤# ※蒜頭 1 公斤#蔥 1 公斤老薑 1 公斤#QR 雞蛋 1 箱為一週之用量
09/23	二 有機	豆漿(小杯)18 杯 漢堡三明治 3 份* 香蒜厚片 2 份 起司蛋吐司 2 份 花生厚片 2 份	1. 馬鈴薯燉肉 CAS 豬肉塊 12 公斤馬 鈴薯塊 7 公斤胡蘿蔔塊 2 公斤 2. 桂竹筍海帶結 CAS 豬肉片 3 公斤桂 竹筍段 6 公斤海帶結 6 公斤 3. 有機黑葉白菜 13 公斤 4. 香菇雞湯生香菇片 3 公斤 CAS 去骨 雞腿丁 4 公斤 ◎主食：地瓜飯黃地瓜塊 3 公斤	1. 三杯雞 CAS 去骨雞腿丁 3 公斤九層塔 0.2 公斤 2. 番茄炒肉羹赤肉羹塊 1 公斤牛番茄 3 公 斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 玉米湯玉米條 2 公斤胡蘿蔔片 0.3 公 斤
09/24	三	豆漿 230 元 飯糰 3 份* 蘿蔔糕 2 份 蒸餃 2 份 菜包 2 份	1. 番茄燉雞 CAS 去骨雞腿肉塊 12 公斤 牛番茄 8 公斤洋蔥片 4 公斤 2. 毛豆炒蛋 CAS 級肉 2 公斤冷凍毛豆仁 8 公斤 QR 雞蛋 8 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 小白菜蛋花湯小白菜片 2 公斤 QR 雞 蛋 3 公斤# 5. 三章一 Q 時令水果 143 份 *減 1 人 ◎主食：芝麻飯熟黑芝麻 0.2 公斤	1. 芋頭排骨 CAS 軟排丁 1 公斤芋頭塊 2 公 斤 2. 炒小甜不辣條 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. 南瓜湯南瓜塊 2 公斤薑絲 0.1 公斤# 5. 宵夜墨西哥芋頭麵包 5 甜甜圈 5 蔥花麵包 4 起司條 4+保久乳 18 罐
09/25	四 有機 蔬特	豆漿(小杯)18 杯 起司蛋吐司 2 份 草莓厚片 2 份 肉鬆三明治 3 份* 奶油厚片 2 份	1. 洋芋燒麵腸洋芋塊 8 公斤麵腸片 5 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤蠔油 0.2 公斤# 2. 有機空心菜 13 公斤 3. 檸檬愛玉西米露愛玉 8 公斤檸檬 1 公斤西谷米 2 公斤 ◎主食：素肉絲炒板條客家板條 16 公斤冷凍綠花椰菜 3 公斤韭菜段 2 公斤生香菇絲 2 公斤胡蘿蔔絲 2 公 斤素肉絲 1 公斤# *減 1 人	1. 蔥爆豬柳 CAS 豬肉絲 1 公斤#洋蔥片 2 公斤青蔥段 0.2 公斤# 2. 炒瓠瓜瓠瓜片 1.5 公斤胡蘿蔔絲 0.5 公 斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 紫菜蛋花湯 QR 雞蛋 1 公斤#紫菜 0.5 公斤#
09/26	五	豆漿 230 元 燒餅夾起司 3 份* 饅頭夾蛋 2 份 蛋餅 2 份 肉包 2 份	1. 紅燒鯛魚片履歷冷凍鯛魚片 12 公斤 高麗菜片 5 公斤胡蘿蔔片 2 公斤 2. 甜菜炒豆干片非基改豆干片 10 公斤 甜菜根條 3 公斤公斤冷凍青豆仁 1 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 冬瓜排骨湯冬瓜塊 4 公斤 CAS 軟排丁 3 公斤薑絲 0.1 公斤# 5. 三章一 Q 時令水果 144 份 ◎主食：小米飯小米 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
03/08 03/09	六-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