

臺北市立啟聰學校 114 學年第 1 學期學生宿舍第 09 週伙食菜單-修訂 1

| 日期    | 星期            | 早餐(18人)   | 午餐(145人)   | 晚餐(18人)   |
|-------|---------------|---|--|---|
| 10/27 | 一<br>有機       | 豆漿(小杯)*15 杯<br>巧克力厚片 1 份<br>起司蛋吐司 2 份<br>奶油厚片 2 份<br>*肉鬆蛋吐司 2 份 | 1. 咖哩豬肉丁 CAS 豬肉塊 12 公斤胡蘿蔔塊 3 公斤洋芋塊 7 公斤洋蔥片 1 公斤咖哩塊 2 公斤<br>2. 甜豆炒豆干片 冷凍甜豆莢 6 公斤 CAS 紋肉 2 公斤生香菇片 3 公斤非基改黃豆干片 6 公斤<br>3. 有機油江菜 13 公斤<br>4. 海帶貢丸湯-小貢丸 3 公斤乾紫菜 1 公斤#<br>5. 起司片 144 片<br>◎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<br>2. 螞蟻上樹 CAS 紹肉 1 公斤冬粉 2 公斤#<br>3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤<br>4. 大黃瓜湯 大黃瓜塊 2 公斤 CAS 豬肉塊 1 公斤<br>※蔥 2 公斤#、老薑 2 公斤、QR 雞蛋 1 箱※<br>(2 人搭伙)              |
| 10/28 | 二<br>有機       | 豆漿(小杯)*18 杯<br>肉鬆三明治 3 份<br>玉米蛋餅 2 份<br>花生厚片 2 份<br>*漢堡三明治 2 份  | 1. 雙蔥燜豬肉 CAS 豬肉片 12 公斤胡蘿蔔片 2 公斤洋蔥片 3 公斤蔥 1 公斤#黃椒片 3 公斤<br>2. 金菇炒蛋 QR 雞蛋 5 公斤#金針菇段 3 公斤胡蘿蔔絲 4 公斤<br>3. 有機青松菜 13 公斤<br>4. 赤肉羹清湯 赤肉羹塊 3 公斤白蘿蔔丁 5 公斤<br>(2 人不搭伙)<br>◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊 3 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<br>2. 蛋炒肉絲 CAS 豬肉絲 1 公斤 QR 雞蛋 2 公斤#<br>3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤<br>4. 綠豆芋圓湯 綠豆 1 公斤芋圓 1.2 公斤   |
| 10/29 | 三             | 豆漿 230 元<br>饅頭夾蛋 3 份<br>燒餅夾培根 2 份<br>肉包 2 份<br>*燒餅夾豬排 2 份       | 1. 蔥燒雞丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤洋蔥片 3 公斤杏鮑菇片 5 公斤蔥段 0.5 公斤#<br>2. 洋蔥麵腸炒肉片 麵腸切片 7 公斤洋蔥片 4 公斤 CAS 豬肉片 7 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤<br>4. 山藥排骨湯 山藥塊 3 公斤 CAS 小排丁 3 公斤<br>5. 三章一 Q 時令水果 144 份 (1 人不搭伙)<br>◎主食:芝麻飯(熟黑芝麻 0.2 公斤)               | 1. 竹筍炒肉絲 CAS 豬肉片 1 公斤竹筍片 1.5 公斤黑木耳絲 0.5 公斤<br>2. 炒小甜不辣 小甜不辣條 2 公斤青蔥 0.2 公斤#豬肉片 1 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤<br>4. 綜合火鍋料湯 綜合火鍋料 1 公斤白蘿蔔丁 1 公斤<br>5. 宵夜-紅豆麵包 5 個+蔥花麵包 5 個+菠蘿麵包 4 個+肉鬆麵包 4 個 |
| 10/30 | 四<br>有機<br>特餐 | 豆漿(小杯)*18 杯<br>火腿蛋吐司 3 份<br>草莓厚片 2 份<br>奶酥吐司 2 份<br>*培根蛋吐司 4 份  | 1. 照燒雞腿丁 CAS 去骨雞腿丁 9 公斤杏鮑菇塊 3 公斤生香菇片 3 公斤白蘿蔔丁 4 公斤<br>2. 有機荷葉白菜 13 公斤<br>3. 地瓜西米露 地瓜塊 8 公斤西谷米 2 公斤<br>◎主食:香腸炒飯 有機白米 12 公斤#香腸 5 公斤冷凍蝦仁 3 公斤高麗菜片 3 公斤洋蔥片 3 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤 QR 雞蛋 5 公斤<br>(1 人不搭伙)                                    | 1. 醬燒雞腿肉 CAS 去骨雞腿塊 2 公斤胡蘿蔔塊 1 公斤<br>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<br>3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤<br>4. 冬瓜湯 冬瓜塊 2 公斤 CAS 豬肉片 1 公斤薑 0.3 公斤#<br>(1 人搭伙)                                   |
| 10/31 | 五             | 豆漿 230 元<br>燒餅夾蛋 3 份<br>蛋餅 2 份<br>饅頭夾肉鬆 2 份<br>*飯糰 2 份          | 1. 三杯雞 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤杏鮑菇塊 5 公斤九層塔 0.3 公斤洋蔥片 2 公斤胡蘿蔔絲 2 公斤<br>2. 四季豆炒什錦 冷凍四季豆段 8 公斤 CAS 豬肉片 2 公斤生香菇片 3 公斤秀珍菇 3 公斤<br>3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤<br>4. 香菇雞湯 CAS 去骨雞腿丁 3 公斤生香菇片 3 公斤薑 1 公斤#<br>5. 三章一 Q 時令水果 145 份<br>◎主食:五穀飯(五穀米 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#<br><b>* 本校一律使用國產<br/>豬肉、雞肉食材</b>   |
| 11/01 | 六             | 視留校人數訂餐   | 視留校人數訂便當   | 視留校人數訂便當  |
| 11/02 | 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