

臺北市立啟聰學校 114 學年度 1 學期學生宿舍第 12 週伙食菜單-修改四

日期	星期	早餐(18 人)	午餐(145 人)	晚餐(18 人)
11/17	一 有機	豆漿(小杯)15 杯 奶酥厚片 2 份 玉米蛋吐司 2 份 培根蛋餅 1 份* 巧克力厚片 2 份	1. 糖醋鯛魚片履歷冷凍鯛魚片 12 公斤 杏鮑菇塊 8 公斤 2. 甜豆炒豆干非基改黃豆干片 12 公斤 冷凍甜豆筍 3 公斤 3. 有機黑葉白菜 13 公斤 有機杏鮑菇 1 公斤 4. 番茄豆腐湯牛番茄 4 公斤 非基改板豆腐 5 公斤 5. 起司片 144 片 *減 1 人 ◎主食：有機白米飯有機白米 12 公斤#	1. 洋蔥木耳黑木耳絲 1 公斤 洋蔥片 2 公斤 2. 炒高麗菜培根 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. 紫菜蛋花湯 QR 雞蛋 1 公斤# 紫菜 0.5 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
11/18	二 有機	豆漿(小杯)18 杯 漢堡三明治 1 份* 香蒜厚片 2 份 火腿蛋吐司 3 份 花生厚片 3 份	1. 滷雞腿 CAS 棒棒腿 146 支 2. 煎荷包蛋 146 個 QR 雞蛋 12 公斤(1 箱) 3. 有機青松菜 13 公斤 4. 竹筍雞肉湯新鮮竹筍片 3 公斤 CAS 雞胸肉丁 3 公斤 薑絲 0.1 公斤# *減 8 人 ◎主食：地瓜飯黃地瓜塊 3 公斤	1. 三杯菇杏鮑菇塊 1.5 公斤 CAS 雞胸肉丁 1 公斤 胡蘿蔔塊 0.5 公斤 2. 醬爆麵腸麵腸片 2 公斤 酸菜絲 0.2 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 玉米湯玉米條 1.5 公斤 胡蘿蔔片 0.2 公斤
11/19	三	豆漿 230 元 飯糰 1 份* 蘿蔔糕 2 份 蒸餃 3 份 菜包 3 份	1. 番茄燒雞 CAS 去骨雞腿肉塊 12 公斤 洋蔥塊 3 公斤 牛番茄 6 公斤 2. 花枝炒雙菇 CAS 冷凍花枝塊 3 公斤 生香菇片 4 公斤 杏鮑菇片 7 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 海帶魚丸湯濕海帶芽 1 公斤# 小虱目魚丸 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 138 份 *減 7 人 ◎主食：芝麻飯熟黑芝麻 0.2 公斤	1. 芋頭雞腿丁 CAS 去骨雞腿丁 1 公斤 芋頭塊 2 公斤 2. 桂竹筍炒海帶結桂竹筍段 1 公斤 海帶結 1.5 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 關東煮黑輪塊 1 公斤 白蘿蔔丁 1 公斤 5. 宵夜墨西哥芋頭麵包 5 個 起酥奶酥 5 個 玉米蛋沙拉 4 個 起司條 4 個 +保久乳 18 罐
11/20	四 有機 蔬特	豆漿(小杯)18 杯 起司蛋吐司 3 份 草莓厚片 2 份 肉鬆三明治 1 份* 奶油厚片 3 份	1. 香菇蒸蛋生香菇片 3 公斤 胡蘿蔔絲 2 公斤 QR 雞蛋 8 公斤# 2. 有機小松菜 13 公斤 3. 紅豆紫米湯紅豆 3 公斤 紫米 3 公斤 ◎主食：素肉絲炒烏龍麵熟烏龍麵 16 公斤 高麗菜片 4 公斤 冷凍玉米粒 2 公斤 黑木耳絲 2 公斤 胡蘿蔔絲 2 公斤 乾香菇絲 0.6 公斤# *減 1 人	1. 煎香腸片香腸 2 公斤 2. 紹瓜炒冬粉絲瓜片 2 公斤 胡蘿蔔絲 0.5 公斤# 冬粉 0.2 公斤# 3. 三章一 Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 地瓜湯黃地瓜中塊 2 公斤 老薑絲 0.1 公斤#
11/21	五	豆漿 230 元 燒餅夾起司 2 份 饅頭夾蛋 1 份* 蛋餅 3 份 肉包 3 份	1. 炸雞排 CAS 雞排 154 片 2. 大黃瓜炒甜不辣大黃瓜片 9 公斤 小甜不辣條 6 公斤 3. 三章一 Q 時令青菜 13 公斤 4. 薏仁雞肉湯大薏仁 3 公斤 CAS 去骨雞腿肉塊 3 公斤 5. 三章一 Q 時令水果 145 份 ◎主食：糙米飯糙米 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
11/22 11/23	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