

臺北市立啟聰學校 114 學年度 1 學期學生宿舍第 14 週伙食菜單(修改二)

日期	星期	早餐(18人)	午餐(145人)	晚餐(18人)
12/01	一 有機	豆漿(小杯) 肉鬆蛋餅 起司蛋吐司 火腿蛋餅 培根蛋吐司* (數量未定)	1. 椒鹽虱目魚條(履歷章Q裹粉冷凍虱目魚條 12公斤洋芋切中丁4公斤) 2. 番茄炒豆腐(非基改板豆腐 10公斤牛番茄 10公斤) 3. 有機小白菜 13公斤(胡蘿蔔片 1公斤) 4. 小白菜蛋花湯(小白菜段 3公斤 QR 雞蛋 3公斤#) 5. 起司片 144片(1人不用餐) ◎主食:有機白米飯(有機白米 12公斤#)	1. 醬燒菇菇雞(CAS去骨雞腿肉丁2公斤杏鮑菇片 1公斤) 2. 洋蔥炒蛋(洋蔥絲 2公斤 QR 雞蛋 3公斤#) 3. 三章一Q時令青菜 1.5公斤 4. 魷魚羹(竹筍絲 1公斤魷魚羹塊 0.6公斤黑木耳絲 0.6公斤胡蘿蔔絲 0.6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※
12/02	二 有機	豆漿(小杯)18杯 培根蛋餅 2份 起司蛋餅 2份 肉鬆蛋吐司 2份 蘑菇炒麵 3份*	1. 滷雞腿(CAS棒腿 135支) 2. 螞蟻上樹(胡蘿蔔絲 1公斤洋蔥絲 2公斤生香菇絲 1公斤冬粉 7公斤#) 3. 有機福山萵苣 11公斤 4. 薏仁雞肉湯(CAS去骨雞腿肉丁 2公斤大薏仁 2公斤#)(19人不用餐) ◎主食:燕麥飯(燕麥粒 0.5公斤)	1. 芋頭燒雞(芋頭塊 1公斤 CAS去骨雞腿肉丁 2公斤) 2. 炒韭菜黑輪(韭菜段 1公斤黑輪片 1公斤黑木耳絲 0.6公斤) 3. 三章一Q時令青菜 1.5公斤 4. 貢丸湯(小貢丸 0.6公斤白蘿蔔丁 1公斤)
12/03	三	豆漿 230元 饅頭夾肉鬆 2份 蘿蔔糕 2份* 蛋餅 2份 蒸餃 3份	1. 麻油雞腿丁(CAS去骨雞腿肉丁 12公斤生香菇片 1公斤高麗菜片 6公斤麻油 0.6公斤#) 2. 咖哩青花椰(咖哩塊 1公斤#冷凍綠花椰菜 7公斤冷凍白花椰菜 7公斤胡蘿蔔片 2公斤) 3. 三章一Q時令青菜 13公斤 4. 冬瓜雞肉湯(冬瓜塊 5公斤 CAS去骨雞腿肉丁 3公斤)(1人不用餐) 5. 三章一Q時令水果 144份 ◎主食:糙米飯(糙米 0.5公斤#)	1. 鹽水雞(CAS雞胸肉片 2公斤小玉米筍段 0.6公斤筍白筍片 0.6公斤蒜頭 0.3公斤#) 2. 起司燴白菜(大白菜塊 2公斤生香菇片 0.6公斤披薩絲 1公斤#) 3. 三章一Q時令青菜 1.5公斤 4. 玉米濃湯(冷凍玉米粒 1公斤 QR 雞蛋 2公斤#) 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
12/04	四 有機 蔬特	豆漿(小杯)18杯 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. 海芽蒸蛋(濕海帶芽 0.6公斤#胡蘿蔔絲 2公斤 QR 雞蛋 6公斤#) 2. 有機油江菜 13公斤(1人不用餐) 3. 紅豆蓮子湯(紅豆 3公斤蓮子 2公斤) ◎主食:三杯素肉絲炒麵(熟陽春麵 15公斤黑木耳絲 2公斤青江菜段 3公斤素肉絲 2公斤九層塔 0.2公斤胡蘿蔔絲 1公斤洋蔥絲 1公斤生香菇絲 1公斤)	1. 鮮椒雞肉(CAS去骨雞腿肉丁 2公斤黃椒片 0.6公斤紅椒片 0.6公斤) 2. 炒麵腸片 1.5公斤(酸菜片 0.6公斤) 3. 三章一Q時令青菜 1.5公斤 4. 小甜不辣湯(小甜不辣條 0.6公斤胡蘿蔔塊 1公斤)(1人搭伙)
12/05	五	豆漿 230元 燒餅夾荷包蛋 2份 饅頭夾火腿 2份 煎餃 2份 飯糰 3份*	1. 黑椒炒豆芽雞肉(洋蔥片 2公斤黃豆芽菜 4公斤 CAS去骨雞腿肉丁 12公斤小黃瓜片 2公斤黑胡椒粒 0.3公斤#) 2. 杏鮑菇炒什錦(杏鮑菇片 6公斤紅椒片 2公斤玉米筍塊 2公斤冷凍四季豆 6公斤) 3. 三章一Q時令青菜 13公斤 4. 蘿蔔魚丸湯(小虱目魚丸 3公斤 QR 白蘿蔔塊 4公斤) 5. 三章一Q時令水果 145份 ◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊 2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#有機白米 3公斤#) *本校一律使用國產豬、雞肉食材
12/06	六	[視留校人數訂餐]	[視留校人數訂便當]	[視留校人數訂便當]
12/07	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

