

臺北市立啟聰學校 114 學年度第 1 學期學生宿舍第 19 週伙食菜單-

日期	星期	早餐(18人)	午餐(145人)	晚餐(18人)
01/05	一 有機	豆漿(小杯)15杯 肉鬆蛋吐司2份 巧克力厚片2份 蔥油餅2份 玉米蛋餅1份*	1. 鮮菇燒肉片-CAS豬肉片12公斤杏鮑菇片4公斤高麗菜片3公斤 2. 素雞炒什錦-非基改素雞切片8公斤生香菇片3公斤黑木耳片3公斤 3. 有機福山萵苣13公斤 4. 味噌魚片湯-冷凍履歷鯛魚片4公斤味噌3公斤濕海帶芽1公斤 5. 起司片144片 (1人不搭伙) ◎主食:有機白米飯(有機白米12公斤#)	1. 糖醋咕咾肉-CAS豬肉片1公斤洋蔥塊1公斤胡蘿蔔塊0.5公斤 2. 芹菜炒甜不辣-芹菜段1公斤小甜不辣條13公斤 3. 三章一Q時令青菜1.5公斤 4. 火鍋料湯-綜合火鍋料0.5公斤大白菜片1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※
01/06	二 有機	豆漿(小杯)18份 花生厚片2份 火腿蛋吐司3份 奶酥厚片3份 起司蛋餅1份*	1. 三杯雞-CAS去骨雞腿塊12公斤杏鮑菇塊3公斤高麗菜片3公斤九層塔0.2公斤 2. 蕃茄蝦仁炒蛋牛番茄10公斤冷凍蝦仁3公斤QR雞蛋10公斤# 3. 有機小白菜12公斤胡蘿蔔片1公斤 4. 高麗菜蛋花湯-高麗菜片2公斤QR雞蛋2公斤# (7人不搭伙) ◎主食:燕麥飯燕麥粒0.6公斤	1. 芋頭燒肉-CAS豬肉片1公斤芋頭塊1公斤乾香菇0.5公斤# 2. 木須肉-CAS豬肉片1公斤新鮮黑木耳片1公斤 3. 三章一Q時令青菜1.5公斤 4. 山藥軟排湯-山藥塊1公斤CAS軟排丁1公斤
01/07	三	豆漿230元 飯糰2份 菜包3份 饅頭夾肉鬆3份 蛋餅1份*	1. 腰果雞丁-CAS去骨雞腿塊12公斤杏鮑菇丁3公斤熟腰果2公斤 2. 雙菇炒甜條-杏鮑菇片3公斤生香菇片3公斤小甜不辣條8公斤# 3. 三章一Q時令青菜13公斤 4. 蘿蔔排骨湯-白蘿蔔丁3公斤CAS軟排丁4公斤 5. 三章一Q時令水果144份(1人不搭伙) ◎主食:糙米飯糙米0.6公斤	1. 紅燒肉-CAS豬肉片1公斤馬鈴薯塊1公斤 2. 蝦仁炒蛋-QR雞蛋3公斤#冷凍蝦仁2公斤 3. 三章一Q時令青菜1.5公斤 4. 蘿蔔貢丸湯-白蘿蔔塊2公斤貢丸1.2公斤 5. 1月壽星慶生會-蛋糕*1+保久乳18罐#
01/08	四 有機	豆漿(小杯)18份 奶油厚片2份 起士蛋土司3份 漢堡三明治3份 火腿蛋餅1份*	1. 麻油高麗菜雞腿丁-CAS去骨雞腿丁12公斤高麗菜片6公斤麻油0.5公斤# 2. 有機山萵苣13公斤 3. 紅豆西谷米湯-紅豆4公斤西谷米1公斤 ◎主食:(特)油飯-長糯米15公斤生香菇片3公斤杏鮑菇片3公斤CAS豬肉絲2公斤水煮花生1公斤 (1人不搭伙)	1. 咖哩雞-CAS去骨雞腿丁1公斤洋芋塊1公斤胡蘿蔔塊0.6公斤 2. 芹香肉絲-芹菜段1公斤CAS豬肉絲1公斤 3. 三章一Q時令青菜1.5公斤 4. 玉米蘿蔔湯-胡蘿蔔塊1公斤玉米條1公斤乾香菇絲0.2公斤#
01/09	五	豆漿230元 蘿蔔糕2份 饅頭夾火腿3份 燒餅夾起司3份 蒸餃1份*	1. 清蒸鱸魚片-冷凍履歷鱸魚片12公斤胡蘿蔔片2公斤高麗菜片3公斤秀珍菇片2公斤蔥1公斤#薑1公斤# 2. 肉片炒豆干片-非基改黃豆干片4公斤CAS豬肉片3公斤生香菇片2公斤小甜不辣條4公斤# 3. 三章一Q時令青菜12公斤 4. 番茄豆腐湯-牛番茄3公斤非基改板豆腐5公斤 5. 三章一Q時令水果145份 ◎主食:地瓜飯黃地瓜塊1公斤	1. 炒飯香菇絲1公斤#蔥0.6公斤#胡蘿蔔絲1公斤#QR雞蛋1公斤#有機白米3公斤# *本校一律使用國產豬、雞肉食材
01/10-01/11	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