

臺北市立啟聰學校 114 學年第 2 學期學生宿舍第 04 週伙食菜單-修訂 1

日期	星期	早餐(20人)	午餐(152人)	晚餐(20人)
03/16	一 有機	豆漿(小杯)*15杯 巧克力厚片1份 肉鬆蛋吐司1份 奶油厚1份 *起司蛋吐司0份	1. 泡菜燒肉 CAS 豬肉片 12 公斤 不辣 泡菜 2 公斤 洋蔥片 2 公斤 杏鮑菇片 5 公斤 2. 甜椒炒豆干 非基改 黃豆干片 8 公斤 生香菇片 3 公斤 黃椒片 2 公斤 紅椒片 2 公斤 CAS 豬肉絲 2 公斤 3. 有機油江菜 14 公斤 4. 山藥軟排湯-山藥塊 4 公斤 CAS 軟排丁 4 公斤 5. 起司片 152 片 ◎主食:有機白米飯 12 公斤#	1. 玉米滑雞肉 CAS 雞胸肉 2 公斤 冷凍玉米粒 1 公斤 胡蘿蔔片 0.5 公斤 2. 韭菜花炒鮮菇 韭菜花段 1 公斤 生香菇 1 公斤 3. 三章一Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 綠豆芋圓湯 綠豆 1 公斤 芋圓 1.2 公斤 ※蔥 2 公斤、老薑 2 公斤#、 QR 雞蛋 1 箱※
03/17	二 有機	豆漿(小杯)*20杯 肉鬆三明治1份 玉米蛋餅1份 花生厚片2份 *漢堡三明治2份	1. 蔥燒紅麩肉片 CAS 豬肉片 12 公斤 鴻喜菇段 4 公斤 洋蔥片 3 公斤 蔥 0.5 公斤# 紅麩醬 0.5 公斤# 2. 白菜滷蘿蔔 大白菜片 10 公斤 白蘿蔔塊 5 公斤 黑木耳絲 2 公斤 CAS 豬肉片 2 公斤 杏鮑菇片 2 公斤 3. 有機福山蕒苳 13 公斤 4. 玉米濃湯 冷凍玉米粒 2 公斤 火腿丁 2 公斤 奶粉 0.5 公斤# (9人不搭伙) ◎主食:燕麥飯(燕麥粒 1 公斤#)	1. 肉燥滷蛋 CAS 絞肉 2 公斤 QR 雞蛋 20 顆# 2. 炒海帶結 海帶結 1 公斤 生香菇片 0.5 公斤 CAS 豬肉片 1 公斤 3. 三章一Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 香菇竹筍湯 新鮮麻竹筍片 1 公斤 生香菇片 1 公斤
03/18	三	豆漿 300 元 饅頭夾蛋 1 份 燒餅夾培根 1 份 肉包 2 份 *蘿蔔糕 2 份	1. 照燒雞腿丁 CAS 去骨雞腿丁 12 公斤 洋蔥片 4 公斤 牛番茄 6 公斤 2. 塔香茄子 茄子切小段 12 公斤 杏鮑菇片 4 公斤 生香菇片 3 公斤 九層塔 0.2 公斤 3. 三章一Q 時令青菜 13 公斤 4. 薏仁軟排湯 CAS 軟排丁 4 公斤 大薏仁 2 公斤# (1人不搭伙) 5. 三章一Q 時令水果 151 份 ◎主食:紅藜麥飯(紅藜麥 0.2 公斤)	1. 京醬排骨 CAS 軟排丁 2 公斤 甜麵醬 0.4 公斤# 胡蘿蔔丁 0.5 公斤 2. 絲瓜燴粉絲 絲瓜片 1.5 公斤 粉絲 1 公斤# 3. 三章一Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 綜合火鍋料湯 綜合火鍋料 1.5 公斤 白蘿蔔丁 1 公斤 5. 宵夜-紅豆麵包 5 個+蔥花麵包 5 個+菠蘿麵包 5 個+肉鬆麵包 5 個+保久乳 20 瓶#
03/19	四 有機 蔬食 特餐	豆漿(小杯)*20杯 火腿蛋吐司1份 草莓厚片1份 奶酥吐司2份 *培根蛋吐司2份	1. 滷味(素) 海帶結 3 公斤 非基改三角油豆腐 5 公斤 非基改素肉塊 2 公斤 素腰花 2 公斤 素肚 4 公斤 胡蘿蔔片 2 公斤 2. 有機荷葉白菜 14 公斤 3. 薑汁地瓜芋圓湯 黃地瓜塊 6 公斤 芋圓 3 公斤 薑 1 公斤# (1人不搭伙) ◎主食:金瓜炒米粉 米粉 9 公斤 南瓜片 8 公斤 生香菇片 4 公斤 杏鮑菇片 2 公斤 秀珍菇片 3 公斤 洋蔥片 1 公斤	1. 糖醋雞丁 CAS 去骨雞腿丁 2 公斤 洋蔥片 0.6 公斤 紅椒片 0.6 公斤 2. 蝦仁炒洋蔥 冷凍蝦仁 2 公斤 洋蔥片 1 公斤 3. 三章一Q 時令青菜 1.5 公斤 4. 薑絲魚片湯 冷凍鯛魚片 2 公斤 薑 0.5 公斤#
03/20	五	豆漿 300 元 韭菜盒 1 份 蛋餅 1 份 饅頭夾肉鬆 2 份 *燒餅夾蛋 2 份	1. 香酥虱目魚排 履歷 冷凍虱目魚排 12 公斤 2. 針相大白 大白菜片 10 公斤 金針菇段 3 公斤 CAS 豬肉片 3 公斤 黑木耳絲 3 公斤 胡蘿蔔絲 2 公斤 3. 三章一Q 時令青菜 13 公斤 4. 番茄蔬菜豆腐湯 牛番茄 4 公斤 高麗菜片 2 公斤 非基改豆腐 5 公斤 5. 三章一Q 時令水果 151 份(1人不搭伙) ◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊 4 公斤)	1. 蛋炒飯 素肉絲 1 公斤# 洋蔥絲 0.6 公斤# 胡蘿蔔絲 0.3 公斤# QR 雞蛋 0.5 公# *本校一律使用國產 豬肉、雞肉食材
03/21	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當

03/22	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