

臺北市立啟聰學校 114 學年第 2 學期學生宿舍第 12 週伙食菜單-修訂 2

日期	星期	早餐(21人)	午餐(153人)	晚餐(21人)
05/11	一 有機	豆漿(小杯)*16杯 巧克力厚片1份 肉鬆蛋吐司1份 奶油厚片1份	1. 橙汁排骨 CAS軟排丁15公斤濃縮檸檬汁1公升濃縮柳橙汁2.5公斤洋芋中丁4公斤 2. 莧菜燴小魚白莧菜切段12公斤黑木耳絲2公斤胡蘿蔔絲2公斤吻仔魚3公斤 3. 有機小白菜14公斤胡蘿蔔片2公斤 4. 有機黑木耳2公斤 5. 香菇竹筍湯-新鮮麻竹筍片2公斤CAS軟排丁3公斤生香菇片1公斤 5. 起司片153片 ◎主食:有機白米飯12公斤#	1. 肉燥滷蛋 CAS絞肉2公斤QR雞蛋20顆# 2. 木須肉新鮮黑木耳絲1.5公斤CAS豬肉片2公斤 3. 三章一Q時令青菜1.5公斤 4. 紅豆地瓜圓湯紅豆1公斤地瓜圓1.2公斤 ※蔥2公斤,老薑2公斤,QR雞蛋1箱
05/12	二 有機	豆漿(小杯)*21杯 肉鬆三明治1份 玉米蛋餅1份 花生厚片1份 *漢堡三明治2份	1. 韓式炸雞 CAS麥克雞塊12公斤洋蔥片4公斤黃椒切片4公斤蜂蜜1.5公斤 2. 酸甜小黃瓜海帶芽小黃瓜段8公斤濕海帶芽5公斤白蘿蔔片3公斤 3. 有機小松菜14公斤 4. 肉骨茶湯CAS軟排丁3公斤大白菜塊4公斤肉骨茶包0.6公斤# (1人不搭伙) ◎主食:薑黃飯(薑黃粉0.2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1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. 薑絲魚片湯冷凍鯛魚片2公斤薑0.5公斤#
05/13	三	豆漿300元 饅頭夾蛋1份 燒餅夾培根1份 肉包1份 *蘿蔔糕2份	1. 鹽水雞 CAS去骨雞腿丁12公斤玉米筍3公斤冷凍綠花椰菜3公斤杏鮑菇片2公斤 2. 豆皮高麗菜非基改豆皮捲4公斤杏鮑菇片3公斤高麗菜片6公斤CAS豬肉片4公斤 3. 三章一Q時令青菜13公斤 4. 大黃瓜肉片湯CAS豬肉片3公斤大黃瓜片4公斤 5. 三章一Q時令水果152份(1人不搭伙) ◎主食:紅藜麥飯(紅藜麥0.2公斤)	1. 茄汁豬肉 CAS豬肉塊2公斤洋蔥片1公斤牛蕃茄1公斤 2. 蛋炒肉絲 CAS豬肉絲1公斤QR雞蛋2公斤#洋蔥片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6個+蔥花麵包5個+菠蘿麵包5個+肉鬆麵包5個+保久乳21瓶#
05/14	四 有機 蔬食 特餐	豆漿(小杯)*21杯 火腿蛋吐司1份 草莓厚片1份 奶酥吐司1份 *起司蛋餅2份	1. 海芽蒸蛋濕海帶芽2公斤QR雞蛋6公斤#胡蘿蔔絲2公斤 2. 有機青花菜14公斤 3. 綠豆薏仁湯綠豆3公斤小薏仁3公斤 ◎主食:蒜香起司鮮菇拌飯有機白米10公斤#起司絲2公斤高麗菜片6公斤生香菇片3公斤杏鮑菇片3公斤秀珍菇片3公斤蒜末1公斤# (2人不搭伙)	1. 糖醋雞丁CAS去骨雞腿丁2公斤洋蔥片1公斤紅椒片1公斤 2. 韭菜花炒鮮菇韭菜花段1公斤生香菇片1公斤豬肉片1公斤 3. 三章一Q時令青菜2公斤 4. 冬瓜排骨湯冬瓜塊2公斤CAS軟排丁1公斤 (3人搭伙)
05/15	五	豆漿300元 韭菜盒1份 蛋餅1份 饅頭夾肉鬆1份 *燒餅夾荷包蛋2份	1. 香酥虱目魚排履歷冷凍虱目魚排12公斤 2. 四季豆炒什錦冷凍四季豆段8公斤秀珍菇片3斤生香菇片3公斤CAS豬肉片2公斤 3. 三章一Q時令青菜13公斤 4. 羅宋湯CAS軟排丁3公斤牛蕃茄3公斤洋蔥絲1公斤金針菇段2公斤 5. 三章一Q時令水果153份 ◎主食:地瓜飯(黃地瓜塊2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
05/16	六	視留校人數訂餐	視留校人數訂便當	視留校人數訂便當
05/17	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