

# 統鮮美食股份有限公司 111年8-9月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
8/30	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		焗烤咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯15g+時蔬10g+起司	烤
		蒜香雞柳高麗	高麗菜35g+雞肉20g	炒
		拌花椰菜	花椰菜70g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		魚丸湯	冬瓜20g+魚丸10g	煮
9/1	四	白飯	白米100g	蒸
		壽喜燒肉	豬肉40g+時蔬35g	煮
		★炸雞翅X1	雞翅X1	炸
		什錦海帶芽	黃豆芽10g+乾海帶4g+時蔬6g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄10g+雞蛋5g+時蔬15g	煮
9/2	五	古早味 肉絲油飯	糯米60g+白米30g+豬肉絲8g+乾香菇0.3g	炒
		糖醋雞塊	雞肉75g+時蔬5g	燒
		餡餅X2	餡餅*2	蒸
		芝香四季	四季豆60g+芝麻	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		枸杞山藥湯	山藥10g+馬鈴薯15g+豬大骨5g+枸杞	煮
9/5	一	白飯	白米100g	蒸
		梅干扣肉	素肉40g+乾麵輪10g+時蔬20g+梅乾菜2g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋30g+紅蘿蔔32g+時蔬5g	炒
		薯塊	馬鈴薯塊X4	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		仙草蜜	仙草20g	煮
9/6	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	蒸
		栗子燒雞	雞肉65g+時蔬12g+栗子3g	煮
		虱目魚排X1	魚排x1	燒
		肉絲炒筍	竹筍55g+時蔬5g+豬肉5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
9/8	四	焗烤 肉醬麵	麵條120g+玉米10g+時蔬10g+豬肉10g+起司	烤
		海鮮蝦排X1	蝦排x1	燒
		蒸餃X2	蒸餃x2	蒸
		翡翠三絲	金針菇22g+海帶20g+時蔬10g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黃瓜排骨湯	大黃瓜20g+豬大骨5g+時蔬5g	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年8-9月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
9/12	一	白飯	白米100g	蒸
		五香豬排X1	豬排x1	滷
		黃金泡菜魚	泡菜10g+時蔬30g+魚肉20g	煮
		雙菇冬瓜	冬瓜65g+菇5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	乾麵線10g+時蔬5g	煮
9/13	二	沙茶 豬肉炒飯	有機米80g+豬肉10g+時蔬20g	拌炒
		三杯雞	雞肉70g+米血糕10g	燒
		玉米肉茸	玉米50g+豬肉10g+毛豆3g	煮
		韭菜銀芽	豆芽菜60g+韭菜2g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔25g+豬大骨5g+芹菜0.1g	煮
9/15	四	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		熱帶果香雞	雞肉75g+鳳梨5g+洋蔥5g	燒
		客家鹹豬肉	高麗菜40g+豬肉10g+時蔬10g	炒
		鄉村粉絲	時蔬20g+乾冬粉10g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海帶鮑菇湯	海帶10g+杏鮑菇10g+時蔬5g+豬大骨5g	煮
9/16	五	白飯	白米100g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉60g+時蔬20g	煮
		海苔香鬆蛋	雞蛋30g+馬鈴薯28g+毛豆3g+海苔香鬆	炒
		蝦香蒲瓜	蒲瓜60g+紅蘿蔔3g+蝦米	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年8-9月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
9/19	一	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		卡邦尼洋芋雞	雞肉45g+馬鈴薯15g+時蔬3g+毛豆2g	煮
		蒲燒魚排X1	魚排x1	蒸
		香菇筍茸	竹筍60g+乾香菇0.3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜25g+豬大骨5g+時蔬2g	煮
9/20	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		泰式椒麻豬	豬肉75g+時蔬5g	燒
		咖哩蘿蔔雞	白蘿蔔40g+雞肉10g+時蔬10g	煮
		玉筍花椰	花椰菜65g+玉米筍5g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
9/22	四	焗烤 青醬貝殼麵	乾貝殼麵80g+時蔬25g+起司	烤
		里肌豬排X1	豬排x1	滷
		燒賣	燒賣x2	蒸
		雞丁海帶	雞肉30g+海帶30g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	玉米10g+油豆腐15g+時蔬15g	煮
9/23	五	白飯	白飯100g	蒸
		★炸雞腿X1	雞腿x1	炸
		打拋肉燥	豆干25g+豬絞肉10g+時蔬20g+玉米5g	煮
		清炒絲瓜	絲瓜65g+時蔬10g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	高麗菜25g+時蔬5g+味噌	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年8-9月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
9/26	一	玉米飯	白米80g+玉米20g	蒸
		甜蔥肉柳	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊x2	烤
		彩椒四季	四季豆60g+黃椒2g+時蔬2g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	米粉25g+時蔬5g	煮
9/27	二	蔥香豬肉 有機飯	有機米80g+雞蛋5g+豬肉5g+時蔬10g+蔥	拌炒
		椒鹽嫩雞	雞肉60g+時蔬20g	炒
		三彩炒蛋	雞蛋30g+時蔬25g+毛豆3g	炒
		麻油粉絲	高麗菜15g+乾冬粉10g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		昆布排骨湯	海帶30g+時蔬3g+豬大骨5g	煮
9/29	四	白飯	白米100g	蒸
		檸檬翅小腿X2	翅小腿x2	烤
		香菇赤肉羹	白蘿蔔30g+豬肉20g+香菇2g+時蔬10g	煮
		鐵板高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		南瓜蛋花湯	南瓜10g+馬鈴薯10g+雞蛋5g+時蔬5g	煮
	五	胚芽飯	白米80g+胚芽米20g	蒸
		鳳梨豆豉蒸魚	魚肉80g+鳳梨5g+豆豉	煮
		雞絲豆芽	豆芽菜50g+雞肉10g	炒
		地瓜薯條	地瓜條x4	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔25g+雞骨5g+時蔬3g	煮