

統鮮美食股份有限公司 111年10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
10/3	一	白飯	白米100g	蒸
		三杯肉片	豬肉60g+時蔬20g+九層塔	煮
		蒜香玉米炒雞	玉米50g+雞肉10g+時蔬5g	炒
		開陽白菜	大白菜60g+時蔬5g+蝦米	炒
		0	青菜80g	燙
		日式味噌湯	豆腐20g+海帶芽(乾)1g+時蔬5g	煮
10/4	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		椰汁咖哩油豆腐	油豆腐60g+馬鈴薯10g+時蔬10g	煮
		花生拌青木瓜	青木瓜60g+時蔬5g+花生2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		
10/6	四	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		歐風蜂蜜烤翅X1	雞翅X1	烤
		蕃茄肉醬	蕃茄10g+絞肉14g+玉米10g+豆干12g+時蔬15g	煮
		芹香高麗菜	高麗菜60g+芹菜1g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+時蔬5g+雞蛋5g	煮
10/7	五	焗烤白醬葷菇貝殼麵	乾麵條80g+葷菇5g+時蔬10g+玉米5g+雞肉8g+起司	烤
		黑胡椒肉柳	豬肉60g+時蔬20g	炒
		★黃金魚塊X2	魚塊x2	炸
		枸杞絲瓜	絲瓜70g+枸杞	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔30g+芹菜1g	煮
10/11	二	韓式泡菜燒肉飯	有機米80g+泡菜10g+時蔬10g+豬肉8g	拌炒
		蒸魚排X1	魚排x1	蒸
		蒸餃X2	蒸餃x2	蒸
		乾煸四季	四季豆60g+彩椒5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		高麗菇菇湯	高麗菜25g+時蔬5g+金針菇5g	煮
10/13	四	白飯	白米100g	蒸
		港式葡國雞	雞肉60g+馬鈴薯10g+時蔬10g	煮
		三彩肉茸	毛豆20g+絞肉10g+豆干15g+時蔬10g	炒
		紅蔥豆芽	豆芽菜60g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		粉條奶茶	粉條20g+紅茶包+奶粉	煮

統鮮美食股份有限公司 111年10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
10/14	五	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		滷豬排X1	豬排x1	滷
		蘿蔔雞	白蘿蔔40g+雞肉20g+時蔬3g	煮
		沙茶玉米	玉米55g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		金針湯	乾金針花2g+乾海帶1g	煮
10/17	一	焗烤蕃茄肉醬螺旋麵	乾麵條80g+時蔬20g+豬絞肉10g+起司	烤
		炙烤雞腿X1	雞腿X1	烤
		培根薯瓣	馬鈴薯50g+培根10g	烤
		筍香三色	毛豆10g+竹筍40g+香菇5g+菜脯5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+玉米10g+時蔬5g	煮
10/18	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		京醬肉柳	豬肉60g+時蔬20g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋32g+紅蘿蔔20g+時蔬10g	炒
		蒜拌花椰	花椰菜60g+豆薯5g+彩椒5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
10/20	四	紅藜飯	白米100g+紅藜	蒸
		蜂蜜咖哩豚肉	豬肉60g+馬鈴薯10g+時蔬15g	煮
		雞肉黃瓜	大黃瓜55g+雞肉10g+時蔬5g	煮
		豆干滷味	時蔬40g+豆干30g	滷
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		奇亞籽檸檬愛玉	愛玉20g+奇亞籽+檸檬汁	煮
10/21	五	白飯	白米100g	蒸
		烤雞排X1	雞排x1	烤
		客家鹹豬肉	高麗菜40g+豬肉18g+時蔬5g	炒
		金瓜粉絲	乾冬粉10g+南瓜12g+蝦米	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蛋花湯	乾海帶1g+時蔬10g+雞蛋5g	煮

統鮮美食股份有限公司 111年10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
10/24	一	白飯	白米100g	蒸
		滷雞翅X1	雞翅x1	滷
		莎莎肉醬	豆薯40g+豬絞肉18g+時蔬5g	煮
		開陽絲瓜	絲瓜70g+蝦米+川耳0.5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		白菜肉絲湯	白菜20g+時蔬5g+豬肉5g+豆皮3g	煮
10/25	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		味噌魚	魚肉75g+時蔬20g	煮
		麥克雞塊X2	麥克雞塊x2	烤
		豆芽三色	豆芽菜60g+時蔬8g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		福菜竹筍湯	竹筍25g+福菜3g+時蔬3g	煮
10/27	四	日式五目炊飯	白米100g+時蔬15g+蒟蒻5g+豆皮5g	拌炒
		和風照燒雞丁	雞肉50g+時蔬30g	煮
		★排骨酥	豬肉X2	炸
		炒高麗菜	高麗菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蘿蔔湯	白蘿蔔30g+時蔬3g	煮
10/28	五	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		高昇排骨	豬肉60g+時蔬20g	滷
		紅麴雞	雞肉32g+時蔬30g	炒
		脆炒洋芋	馬鈴薯60g+毛豆3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		小魚海帶湯	海帶30g+小魚乾+時蔬2g+雞骨5g	煮
10/31	一	白飯	白米100g	蒸
		雞肉燴黑醋醬	雞肉70g+時蔬10g+馬鈴薯10g	燒
		沙嗲肉茸粉絲	時蔬12g+乾冬粉10g+豬絞肉10g	炒
		什錦白花	白花椰60g+時蔬10g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		田園羅宋湯	高麗菜25g+時蔬5g	煮