

# 統鮮美食股份有限公司 111年11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
11/1	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	拌
		京醬肉片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		糖 醋翅 小 腿 X1	翅小腿X1	燒
		脆炒高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		
11/2	三	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		腰果嫩雞	雞肉65g+地瓜20g+腰果2g	炒
		沙茶赤肉羹	大白菜40g+豬肉20g+香菇3g	煮
		薯瓣X3	馬鈴薯瓣X3	烤
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+豬大骨5g	煮
11/3	四	白飯	白米100g	蒸
		蠔油豆包	豆包55g+時蔬20g	煮
		咖哩鵪鶉 X 2	馬鈴薯40g+時蔬20g+鵪鶉x2	煮
		金菇三絲	金針菇20g+時蔬35g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		珍珠紅茶	珍珠20g+紅茶包	煮
11/4	五	日 式炒 烏 龍	麵條120g+時蔬20g+豬肉10g	炒
		烤 雞 腿 X 1	雞腿x1	烤
		鮮 肉燒 賣 X 2	燒賣x2	蒸
		韭菜豆芽	豆芽菜60g+時蔬3g+韭菜2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+玉米20g	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年11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
11/7	一	白飯	白米100g	蒸
		蒸肉餅	豬絞肉50g+時蔬20g+鹹鳳梨	蒸
		蒲燒 魚 排 X1	魚排x1	燒
		豆酥四季	四季豆60g+豆酥	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		客家米粉湯	米粉15g+時蔬15g	煮
11/8	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		焗烤起司白醬雞	雞肉60g+馬鈴薯10g+南瓜10g+起司	烤
		碳 烤 香 腸 X 1	香腸x1	烤
		肉片白菜	大白菜65g+豬肉片5g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		高山金針湯	乾金針花1g+榨菜5g+豬大骨5g	煮
11/9	三	紅藜糙米飯	白米80g+糙米20g+紅藜0.1g	蒸
		蠔油雙菇肉柳	豬肉60g+金針菇15g+香菇5g	炒
		酸甜魷魚排X1	魷魚排x1+時蔬5g	燒
		樹子黃瓜	大黃瓜65g+樹子	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		福菜竹筍湯	竹筍27g+朴菜3g+雞骨5g	煮
11/10	四	蝦 香肉 絲 油 飯	糯米60g+白米30g+芋頭5g+豬肉8g+蝦米	拌炒
		★炸 雞 排 X 1	雞排x1	炸
		豆瓣肉絲	時蔬45g+豬肉15g	炒
		地瓜薯條X4	地瓜條x4	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣湯	豆腐15g+時蔬10g+雞蛋5g+豬肉3g	煮
11/11	五	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		韓式泡菜豬	豬肉60g+泡菜20g	炒
		蒸蛋	雞蛋45g	蒸
		野菜百頁	花椰菜65g+百頁10g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		大醬湯	白蘿蔔25g+時蔬5g	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年11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
11/14	一	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		照 燒 雞排X1	雞排x1	燒
		蒜香炒肉	馬鈴薯40g+豬絞肉15g+青豆2g	炒
		海芽三柳	海帶芽2g+時蔬15g+黃豆芽20g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		小魚味噌湯	豆腐20g+時蔬10g+小魚乾	煮
11/15	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		筍乾扣肉	豬肉60g+竹筍18g+梅乾菜2g	煮
		麥 克 雞塊X2	雞塊x2	烤
		川耳白花	花椰菜70g+川耳0.2g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
11/16	三	胚芽飯	白米80g+胚芽20g	蒸
		梅醬燒雞	雞肉60g+地瓜20g	燒
		西魯肉	大白菜45g+豬肉15g+雞蛋5g+蝦米	煮
		柴魚蘿蔔	白蘿蔔60g+時蔬5g+柴魚	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
11/17	四	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		叉燒肉條X4	豬肉條x4	燒
		番茄炒蛋	雞蛋40g+番茄15g+時蔬10g	炒
		蒜炒有機高麗	高麗菜60g+時蔬3g+毛豆2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鮑菇黃瓜湯	大黃瓜25g+杏鮑菇5g+雞骨5g	煮
11/18	五	蘑菇肉醬鐵板麵	麵條120g+豬肉10g+蘑菇5g+時蔬15g	炒
		★ 炸 雞 翅 X1	雞翅x1	炸
		鐵板豬柳	時蔬45g+豬肉柳20g	煮
		餐包X1	餐包x1	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		西谷米奶茶	乾西谷米5g+奶粉+紅茶	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年11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
11/21	一	沙 茶豬 肉 炒 飯	白米100g+豬肉10g+時蔬20g	炒
		花生豬腳	豬肉50g+豬腳25g+花生5g	滷
		鮮 菇福 州 丸 X 1	福州丸x1+時蔬10g	煮
		碧綠花椰	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	乾麵線10g+時蔬10g	煮
11/22	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		醬燒雞米花	雞丁80g	燒
		焗 烤豚 肉 咖哩	馬鈴薯40g+豬肉15g+時蔬12g+起司	烤
		芹香豆芽	豆芽菜60g+時蔬8g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	雞蛋10g+海帶芽1g	煮
11/23	三	蕎麥飯	白米80g+蕎麥20g	蒸
		回鍋肉	豬肉60g+時蔬20g	炒
		乾煸雞肉四季	四季豆50g+雞肉10g	炒
		南瓜豆腐	豆腐55g+南瓜10g+紅蘿蔔5g+芹菜1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍湯	竹筍20g+玉米20g+雞骨5g	煮
11/24	四	白飯	白米100g	蒸
		筑前煮	雞丁60g+時蔬20g	煮
		滷蛋X1拼盤	雞蛋x1+時蔬15g	滷
		鄉村粉絲	粉絲12g+時蔬13g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	高麗菜25g+時蔬5g+海帶芽1g+豬大骨5g	煮
11/25	五	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		黑胡椒肉柳	豬肉60g+時蔬20g	滷
		蝦捲X1 VS 起司球X1	蝦捲x1+起司球x1	烤
		清炒黃瓜	大黃瓜65g+木耳2g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+時蔬10g	煮

# 統鮮美食股份有限公司 111年11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
11/28	一	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		小雞腿X2	翅小腿x2	烤
		肉絲豆干小炒	豆干25g+豬肉35g+時蔬3g	炒
		白菜滷	大白菜60g+時蔬10g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		結頭排骨湯	結頭菜25g+時蔬5g+豬大骨5g	煮
11/29	二	嘉義雞滷飯	有機米80g+雞肉5g+豬肉5g	拌炒
		豆瓣豆腐魚	魚肉60g+豆腐20g	煮
		菜脯炒蛋	雞蛋30g+菜脯25g	炒
		香菇竹筍	竹筍65g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
11/30	三	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		薑汁肉片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		獅子頭三色	獅子頭x1+時蔬15g	煮
		炒高麗菜	高麗菜60g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		昆布黃芽湯	海帶1g+黃豆芽20g+雞骨5g	煮