

統鮮美食股份有限公司 111年12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
12/1	四	燕麥飯	白米80g+燕麥20g	蒸
		義式蕃茄雞	雞肉45g+蕃茄15g+時蔬15g	煮
		蜜汁蝦排	蝦排X1	燒
		彩蔬洋芋	馬鈴薯45g+時蔬15g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆酵奶	紅豆10g+奶粉	煮
12/2	五	白飯	白米100g	蒸
		糖醋虎皮蛋	雞蛋x1+時蔬5g	燒
		八寶素肉醬	豆干50g+紅蘿蔔3g+青豆1g+黃豆2g	煮
		蕙香芽菜	豆芽菜60g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋5g+海帶芽1g+時蔬10g	煮
12/6	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		蒲燒鯛魚X1	蒲燒鯛魚x1	蒸
		泰式打拋肉	時蔬20g+豬肉45g+九層塔	烤
		脆炒高麗	高麗菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+時蔬5g+雞蛋5g	煮
12/7	三	蕎麥飯	白米80g+蕎麥20g	蒸
		鹹水雞	雞肉45g+時蔬20g	煮
		蕙爆肉絲	豆干40g+豬肉絲10g	炒
		蒜拌雙花	花椰菜70g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		羅宋湯	蕃茄10g+時蔬10g+馬鈴薯10g+豬大骨5g	煮
12/8	四	青醬鮑菇義大利麵	麵條120g+杏鮑菇5g+時蔬15g	煮
		紅糟肉條X4	豬肉條x4	燒
		香草肉丸子X1	肉丸子x1+時蔬10g	煮
		奶汁白菜	白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+紅蘿蔔5g+雞蛋5g	煮
12/9	五	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		熱炒三杯雞	雞肉60g+時蔬20g+九層塔	炒
		蘿蔔排骨羹	白蘿蔔40g+豬肉15g+芹菜0.1g+紅蘿蔔5g	煮
		乾燒油腐	油豆腐45g+時蔬3g	燒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		金針海芽湯	海帶芽1g+金針花1g+豬大骨5g	煮

統鮮美食股份有限公司 111年12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
12/12	一	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		照燒豬排X1	豬排x1	滷
		米血糕雞丁	米血糕30g+雞肉25g+時蔬10g	煮
		椒鹽鮑菇	鮑菇35g+地瓜30g	燒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麻油高麗湯	高麗菜25g+時蔬5g	煮
12/13	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		卡邦尼醬燉雞	雞肉60g+南瓜8g+時蔬12g	煮
		蒸蛋	雞蛋40g+時蔬5g	蒸
		豆芽雙柳	豆芽菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
12/14	三	燕麥飯	白米80g+燕麥20g	蒸
		筍絲爌肉	豬肉60g+筍18g+香菇0.1g	煮
		醬燒翅小腿X1	翅小腿x1+芝麻	燒
		蛋酥白菜	大白菜65g+時蔬5g+雞蛋2g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸菜豆腐湯	凍豆腐28g+酸菜2g	煮
12/15	四	麻油香菇雞肉飯	白米100g+雞肉3g+香菇0.1g	拌炒
		清蒸石斑	石斑魚75g+時蔬20g	蒸
		沙茶肉片	豬肉15g+時蔬35g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔30g+雞蛋28g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		客家板條湯	板條15g+時蔬13g+豬絞肉2g	煮
12/16	五	玉米飯	白米80g+玉米20g	蒸
		客家鹹豬肉	豬肉60g+時蔬20g	炒
		麥克雞塊	麥克雞塊x2	烤
		蒜香海帶	海帶55g+蒜頭	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		黃瓜湯	大黃瓜25g+時蔬5g	煮

統鮮美食股份有限公司 111年12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
12/19	一	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		韓味洋釀雞	雞肉70g+芝麻	燒
		爆炒韓式肉柳	豬肉柳15g+時蔬45g	炒
		雜菜粉絲	時蔬20g+冬粉10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黑金仙草波霸奶茶	珍珠15g+仙草液+紅茶包+奶粉	煮
12/20	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		鐵板黑胡椒肉片	豬肉62g+時蔬20g	炒
		義式肉醬薯塊	馬鈴薯40g+豬肉15g+時蔬10g+香料	煮
		什錦西蘭花	花椰菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
12/21	三	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		薑母雞	雞肉60g+豆皮3g+時蔬10g	煮
		紅燒鵪鶉蛋	油豆腐25g+鵪鶉蛋x1+豆干20g+紅蘿蔔3g	滷
		高麗百匯	高麗菜60g+玉米2g+青豆1g+紅蘿蔔2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		日式味噌湯	時蔬10g+海帶芽1g+柴魚	煮
12/22	四	白飯	白米100g	蒸
		咖哩豬	豬肉45g+馬鈴薯15g+時蔬15g	煮
		★脆皮雞翅X1	雞翅x1	炸
		川耳刺瓜	瓜67g+川耳0.3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冬至鹹湯圓	米粉10g+時蔬10g+湯圓9g+芹菜0.1g	煮
12/23	五	聖誕節白醬雞肉螺旋麵	乾麵條80g+雞肉10g+時蔬15g	煮
		BBQ小雞腿X2	小雞腿x2	燒
		肉絲豆芽	豆芽菜55g+肉絲10g	炒
		可愛甜包X1	甜包子x1	蒸
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔15g+玉米10g+油豆腐15g	煮
12/26	一	蕎麥飯	白米80g+蕎麥20g	蒸
		京醬肉柳	豬肉60g+時蔬20g	煮
		元氣黑輪	黑輪x1	煮
		開陽白菜	大白菜65g+時蔬5g+蝦米	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		瓜仔雞湯	冬瓜32g+蔭瓜3g+雞骨5g	煮
12/27	二	台式肉鬆蛋炒飯	有機米80g+肉鬆3g+雞蛋5g+時蔬20g+海苔	拌炒
		醬燒魚排X1	魚排x1	燒
		翡翠烘蛋	雞蛋30g+時蔬29g	炒
		毛豆三色	豆薯50g+毛豆5g+玉米5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
12/28	三	胚芽飯	白米80g+胚芽20g	蒸
		高昇排骨	豬肉65g+時蔬20g	煮
		虱目魚丸X2	時蔬40g+虱目魚丸x2	炒
		脆炒薯條	馬鈴薯60g+黑胡椒	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		刈菜雞湯	刈菜25g+地瓜5g+雞骨5g	煮
12/29	四	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		蔥燒石斑	石斑魚75g+時蔬20g	煮
		拌飯肉燥	豆干18g+豬絞肉20g+時蔬15g	煮
		油燜竹筍	竹筍60g+梅乾菜1g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌高麗湯	高麗菜25g+時蔬5g	煮
12/30	五	白飯	白米80g+五穀米20g	蒸
		★炸翅小腿X2	翅小腿x2	炸
		滷肉滷味	豬肉20g+時蔬18g+麵輪10g	滷
		椒鹽四季	四季豆60g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄黃芽湯	黃豆芽10g+蕃茄10g+豆腐10g+洋蔥5g	煮