

統鮮美食股份有限公司 112年3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
3/2	四	日式炒烏龍	麵條120g+豬肉5g+時蔬15g+海帶芽0.5g	炒
		芝香照燒豚肉	豬肉60g+洋蔥20g+芝麻	煮
		鮮肉包X1	肉包x1	蒸
		雙色花椰	花椰菜65g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔10g+玉米10g+油豆腐10g	煮
3/3	五	白飯	白米100g	蒸
		檸香小雞腿X2	翅小腿x2	烤
		咖哩肉醬	馬鈴薯40g+豬絞肉10g+時蔬15g	煮
		金菇三絲	金針菇10g+時蔬50g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+洋蔥10g+柴魚片	煮
3/6	一	白飯	白米100g	蒸
		滷豬腳	豬肉40g+豬腳20g+時蔬20g	滷
		燒烤醬蝦捲X2	蝦捲x2	燒
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆紫米湯	紅豆8g+紫米8g	煮
3/7	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	蒸
		沙茶百頁	百頁70g+時蔬5g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		脆炒四季	四季豆60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
3/9	四	地瓜飯	白飯80g+地瓜20g	蒸
		★炸雞排X1	雞排x1	炸
		泡菜肉片鍋	豬肉20g+豆腐18g+泡菜18g	煮
		韓式雜菜	時蔬20g+冬粉10g+洋蔥3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大醬湯	白蘿蔔30g+時蔬5g	煮
3/10	五	香蔥雞滷飯	白米100g+豬絞肉3g+雞肉3g	拌炒
		黑胡椒豬柳	豬肉50g+時蔬30g	炒
		雞粒薯塊	馬鈴薯45g+紅蘿蔔15g+毛豆2g+起司+雞肉8g	煮
		三角油腐	油豆腐50g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		黃瓜雞湯	大黃瓜30g+杏鮑菇5g+雞骨3g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年3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
3/13	一	薑麥飯	白米80g+薑麥20g	蒸
		三杯雞	雞肉70g+杏鮑菇10g+九層塔	炒
		古早味赤肉羹X2	大白菜40g+肉羹x2+香菇1g+時蔬10g	煮
		香甜玉米	玉米x1	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔25g+紅蘿蔔3g+豬湯排5g	煮
3/14	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		回鍋肉	豬肉60g+豆干20g	炒
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄15g+時蔬15g	煮
		紅蔥豆芽	豆芽菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯22g+紅蘿蔔3g+雞蛋5g	煮
3/16	四	白飯	白米100g	蒸
		咖哩豬	豬肉30g+馬鈴薯20g+時蔬15g	煮
		烤 雞 翅 X1	雞翅X1	烤
		滷海帶	時蔬30g+海帶25g	滷
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶鮮蔬湯	高麗菜25g+時蔬5g+肉骨茶包	煮
3/17	五	CHEESE焗烤 蘑菇肉醬麵	麵條120g+豬絞肉5g+蘑菇2g+時蔬13g+起司	烤
		堅果糖醋雞	雞肉70g+洋蔥5g+杏仁片	燒
		肉絲白菜	大白菜65g+豬肉10g	煮
		小 兔 包X1	小兔包x1	蒸
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋5g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年3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
3/20	一	胚芽飯	白米80g+胚芽20g	蒸
		打拋肉	豬絞肉40g+蕃茄15g+洋蔥15g+九層塔	煮
		★炸翅小腿X2	翅小腿x2	炸
		蝦香粉絲	時蔬30g+冬粉10g+蝦米	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
3/21	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		香蒜乾燒雞腿X1	雞腿x1	燒
		醃醬肉燥	時蔬30g+豆干20g+豬肉10g+毛豆2g	煮
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
3/23	四	塔香 豬肉炒飯	白米100g+時蔬10g+豬肉6g+九層塔	拌炒
		蒜茸魚塊	魚塊62g	燒
		肉燥炒蛋	雞蛋30g+時蔬10g+豬絞肉10g	炒
		脆拌黃芽	黃豆芽55g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黑糖粉圓	粉圓20g+奶粉	煮
3/24	五	白飯	白米100g	蒸
		梅干扣肉	豬肉45g+筍20g+梅乾菜1g	煮
		洋釀雞X3	雞肉x3	燒
		川耳黃瓜	大黃瓜60g+川耳0.5g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g	煮
3/25	六	白飯	白米100g	煮
		酸甜蝦排X1	蝦排x1	烤
		洋芋肉片	豬肉30g+馬鈴薯20g	炒
		什錦年糕	大白菜50g+年糕10g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		枸杞鮮瓜湯	瓜30g+杏鮑菇5g+枸杞	煮
3/27	一	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		豆瓣鮮魚	魚丁80g+洋蔥20g+豆腐15g	燒
		翡翠炒蛋	雞蛋28g+紅蘿蔔5g+時蔬25g	炒
		焗 烤 洋芋	馬鈴薯60g+黑胡椒+起司	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	白蘿蔔20g+玉米10g+豬湯排5g	煮
3/28	二	麻香 雞粒拌飯	有機米80g+雞肉4g	拌炒
		肉骨茶燉肉	豬肉60g+杏鮑菇10g+紅蘿蔔10g	煮
		海鮮丸及麥克雞塊	海鮮丸x1+麥克雞塊x1	烤
		木耳花椰	花椰菜62g+木耳3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+海帶芽1g+味噌	煮
3/30	四	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		里肌豬排X1	豬排x1	滷
		蔥燒雞	雞肉30g+時蔬28g	煮
		開陽高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔2g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大滷湯	麵疙瘩20g+時蔬10g	煮
3/31	五	白飯	白米80g+燕麥20g	蒸
		左宗棠雞	雞肉65g+小黃瓜10g	燒
		竹筍炒肉絲	竹筍40g+豬肉10g+紅蘿蔔5g	炒
		毛豆三色	毛豆5g+玉米10g+豆薯45g+紅藜	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	米粉20g+高麗菜10g+時蔬3g	煮