

# 統鮮美食股份有限公司 112年5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 |
|-----|----|---------|--------------------|------|
| 5/1 | 一  | 蕎麥飯     | 白米80g+蕎麥20g        | 蒸    |
|     |    | 黑胡椒炒雞   | 雞肉70g+時蔬10g        | 炒    |
|     |    | 洋蔥肉片    | 洋蔥40g+豬肉15g        | 炒    |
|     |    | 雞汁豆芽    | 豆芽菜63g+紅蘿蔔2g+雞油    | 炒    |
|     |    | 有機蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 玉米濃湯    | 玉米20g+紅蘿蔔5g+雞蛋5g   | 煮    |
| 5/2 | 二  | 有機白飯    | 有機米80g             | 蒸    |
|     |    | 咖哩豬     | 豬肉40g+馬鈴薯20g+時蔬20g | 煮    |
|     |    | 醬燒雞塊    | 雞肉60g              | 燒    |
|     |    | 炒高麗菜    | 高麗菜62g+時蔬3g        | 炒    |
|     |    | 有機蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 0       |                    |      |
| 5/4 | 四  | 香菇豬肉烘飯  | 白米100g+香菇0.1g+豬肉5g | 拌炒   |
|     |    | 鐵板豬排X1  | 豬排x1               | 燒    |
|     |    | 椒鹽花枝丸X2 | 花枝丸x2              | 烤    |
|     |    | 腰果玉米    | 玉米40g+時蔬20g+腰果     | 煮    |
|     |    | 有機蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 薑絲冬瓜湯   | QQ圓20g+紅茶包+奶粉      | 煮    |
| 5/5 | 五  | 白飯      | 白米100g             | 蒸    |
|     |    | 什錦炒蛋    | 豆薯40g+雞蛋20g+時蔬5g   | 炒    |
|     |    | 拌飯干丁    | 豆干60g+時蔬10g        | 滷    |
|     |    | 家常粉絲    | 時蔬20g+冬粉10g        | 炒    |
|     |    | 認證蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 海芽金菇湯   | 金針菇10g+海芽1g        | 煮    |
| 5/8 | 一  | 紅藜飯     | 白米100g+紅藜          | 蒸    |
|     |    | 無錫排骨    | 豬肉50g+油豆腐15g       | 滷    |
|     |    | 醬燒魚塊    | 魚塊x2               | 燒    |
|     |    | 奶醬洋芋    | 馬鈴薯40g+南瓜10g+時蔬10g | 煮    |
|     |    | 有機蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 鮮蔬雞湯    | 大白菜35g+玉米2g+雞骨     | 煮    |
| 5/9 | 二  | 三杯肉茸炒飯  | 有機米80g+豬絞肉8g+時蔬10g | 拌炒   |
|     |    | 油蔥翅小腿X2 | 翅小腿x2              | 滷    |
|     |    | 貢丸X1佃煮  | 貢丸x1+甜不辣10g+時蔬20g  | 煮    |
|     |    | 脆拌黃芽    | 黃豆芽60g+時蔬5g        | 炒    |
|     |    | 有機蔬菜    | 青菜80g              | 燙    |
|     |    | 麵線羹     | 麵線10g+時蔬10g        | 煮    |

# 統鮮美食股份有限公司 112年5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 |
|------|----|----------------|---------------------------|------|
| 5/11 | 四  | 白飯             | 白米100g                    | 蒸    |
|      |    | 蒜酥炒雞           | 雞肉60g+地瓜5g+時蔬5g           | 炒    |
|      |    | 西滷肉            | 大白菜50g+豬肉10g+時蔬5g         | 煮    |
|      |    | 螞蟻上樹           | 冬粉10g+時蔬20g+豬絞肉3g         | 炒    |
|      |    | 有機蔬菜           | 青菜80g                     | 燙    |
|      |    | 日式味噌湯          | 豆腐20g+海芽1.5g              | 煮    |
| 5/15 | 一  | 燕麥飯            | 白米80g+燕麥20g               | 蒸    |
|      |    | 雞肉南蠻漬          | 雞肉70g+洋蔥5g+彩椒2g           | 燒    |
|      |    | 爆炒肉柳           | 時蔬40g+20豬肉                | 炒    |
|      |    | 花生海帶           | 時蔬30g+海帶20g+花生2g          | 滷    |
|      |    | 有機蔬菜           | 青菜80g                     | 燙    |
|      |    | 芋圓綠豆湯          | 綠豆10g+芋圓15g               | 煮    |
| 5/16 | 二  | 有機白飯           | 有機米80g                    | 蒸    |
|      |    | 醃醃豬腳           | 豬肉40g+豬腳20g+時蔬20g         | 滷    |
|      |    | 蜜汁雞            | 地瓜40g+雞肉20g               | 燒    |
|      |    | 雙色花椰           | 花椰70g+紅蘿蔔5g               | 炒    |
|      |    | 有機蔬菜           | 青菜80g                     | 燙    |
|      |    | 0              |                           | 煮    |
| 5/18 | 四  | 白飯             | 白米100g                    | 蒸    |
|      |    | 法式蘑菇燉肉         | 馬鈴薯30g+豬肉20g+時蔬10g+毛豆2g   | 煮    |
|      |    | ★鹹酥雞X3         | 雞肉x3                      | 炸    |
|      |    | 炒高麗菜           | 高麗菜60g+紅蘿蔔2g              | 炒    |
|      |    | 有機蔬菜           | 青菜80g                     | 燙    |
|      |    | 關東煮湯           | 白蘿蔔20g+油豆腐10g+海帶5g        | 煮    |
| 5/19 | 五  | 焗烤CHEESE蒜味義大利麵 | 麵條120g+時蔬10g+玉米5g+毛豆2g+起司 | 烤    |
|      |    | 蜜汁烤雞排X1        | 雞排x1                      | 烤    |
|      |    | 福州丸            | 福州丸x1+時蔬10g               | 燒    |
|      |    | 清炒黃芽           | 黃豆芽55g+海帶芽0.5g+紅蘿蔔5g      | 炒    |
|      |    | 認證蔬菜           | 青菜80g                     | 燙    |
|      |    | 香菇竹筍湯          | 竹筍30g+香菇0.1g+豬大骨          | 煮    |

# 統鮮美食股份有限公司 112年5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 |
|------|----|---------|-----------------------|------|
| 5/22 | 一  | 五穀飯     | 白米80g+五穀米20g          | 蒸    |
|      |    | 蒜泥肉片    | 豬肉片50g+時蔬20g          | 煮    |
|      |    | 肉絲豆干小炒  | 豬肉絲20g+豆干18g+紅蘿蔔5g    | 炒    |
|      |    | 白菜滷     | 白菜65g+時蔬5g            | 煮    |
|      |    | 有機蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 冬瓜雞湯    | 冬瓜30g+雞骨              | 煮    |
| 5/23 | 二  | 有機白飯    | 有機米80g                | 蒸    |
|      |    | 三杯雞     | 雞肉70g+杏鮑菇10g+九層塔      | 煮    |
|      |    | 蘿蔔排骨羹   | 白蘿蔔45g+豬肉12g+香菇0.1g   | 煮    |
|      |    | 紅藜洋芋    | 洋芋50g+毛豆2g+紅藜         | 煮    |
|      |    | 有機蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 味噌湯     | 海帶芽1g+豆腐20g           | 煮    |
| 5/25 | 四  | 沙茶肉絲炒麵  | 麵條120g+豬肉8g+時蔬20g     | 炒    |
|      |    | ★炸翅小腿X2 | 翅小腿x2                 | 炸    |
|      |    | 玉米肉茸    | 玉米40g+紅蘿蔔5g+豬肉8g      | 炒    |
|      |    | 蝦香四季    | 四季豆60g+時蔬3g+蝦米        | 炒    |
|      |    | 有機蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 海帶排骨湯   | 海帶10g+白蘿蔔20g+豬大骨      | 煮    |
| 5/26 | 五  | 白飯      | 白米100g                | 蒸    |
|      |    | 越式咖哩豬   | 豬肉60g+馬鈴薯10g+時蔬10g    | 煮    |
|      |    | 麥克雞塊X2  | 麥克雞塊x2                | 烤    |
|      |    | 金菇三絲    | 金針菇10g+時蔬45g          | 炒    |
|      |    | 認證蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 肉骨茶湯    | 高麗菜30g+香菇0.1g+雞骨      | 煮    |
| 5/29 | 一  | 豬肉什錦炒飯  | 白米100g+豬肉5g+玉米5g+時蔬5g | 拌炒   |
|      |    | 安東燉雞    | 雞肉60g+冬粉2g+洋芋10g+時蔬5g | 煮    |
|      |    | 蔥爆肉片    | 豬肉25g+百頁22g+時蔬5g      | 燒    |
|      |    | 玉筍花椰    | 花椰65g+玉米筍5g           | 炒    |
|      |    | 有機蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 三絲湯     | 豆薯20g+豬大骨+時蔬5g        | 煮    |
| 5/30 | 二  | 有機白飯    | 有機米80g                | 蒸    |
|      |    | 乾燒醬魚丁   | 魚丁70g+甜不辣10g          | 燒    |
|      |    | 竹筍炒肉絲   | 竹筍45g+豬肉12g           | 炒    |
|      |    | 豆簽絲瓜    | 絲瓜70g+香菇0.1g+豆簽2g     | 煮    |
|      |    | 有機蔬菜    | 青菜80g                 | 燙    |
|      |    | 0       |                       | 煮    |