

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	三杯肉荳炒飯	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
		醃翻豬腳	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