

統鮮美食股份有限公司 112年6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
6/1	四	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		轟炸雞米花X3	雞肉X3	炸
		拌飯瓜仔肉燥	豬絞肉20g+豆干19g+香菇0.1g+花瓜10g	煮
		丸子佃煮	白蘿蔔40g+時蔬15g+丸子X1	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	高麗菜27g+時蔬3g+味噌	煮
6/2	五	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		五味醬佐肉片	豬肉片60g+時蔬20g	煮
		洋蔥炒蛋	洋蔥30g+紅蘿蔔5g+雞蛋25g	炒
		薯條X4	馬鈴薯55g	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜雞湯	冬瓜40g+雞骨	煮
6/5	一	紅藜飯	白米100g+紅藜	蒸
		CHEESE焗烤 歐風奶香蛋	馬鈴薯20g+南瓜10g+洋蔥5g+雞蛋25g+毛豆2g+起司	烤
		三杯百頁	百頁70+時蔬5g+九層塔	燒
		乾煸四季	四季豆60g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬10g	煮
6/6	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		高昇燉肉	豬肉60g+時蔬20g	煮
		香蒜玉米雞	玉米40g+雞肉10g+紅蘿蔔3g	炒
		雙色花椰	花椰65g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		西式濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
6/8	四	西西里 茄汁肉醬麵	麵條120g+玉米10g+時蔬10g+豬絞肉6g	煮
		滷豬排X1	豬排X1	滷
		蒸餃X2	蒸餃X2	蒸
		香菇白菜	白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		珍珠奶茶	珍珠20g+紅茶包+奶粉	煮
6/9	五	玉米飯	白米80g+玉米20g	蒸
		糖醋雞	雞肉70g+時蔬5g	燒
		紹子肉茸豆腐	豆腐40g+時蔬10g+豬絞肉6g	煮
		韭香豆芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔2g+韭菜1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔30g+芹菜0.1g+豬湯排	煮

統鮮美食股份有限公司 112年6月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
6/12	一	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		古早味滷豬腳	豬肉40g+豬腳20g+竹筍20g	燒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊x2	烤
		針菇絲瓜	絲瓜65g+金針菇3g+紅蘿蔔2g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶湯	大白菜25g+時蔬5g+雞骨+肉骨茶包	煮
6/13	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		香菇燜雞	雞肉60g+油豆腐18g+香菇2g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔30g+雞蛋28g	炒
		豆酥高麗	高麗菜60g+時蔬2g+豆酥	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
6/15	四	油蔥肉燥拌麵	麵條120g+豬絞肉8g+時蔬20g+紅蔥頭	拌炒
		★炸雞翅X1	雞翅x1	炸
		蠔油燉肉	豬肉20g+豆干18g+紅蘿蔔5g	滷
		炒三絲	竹筍55g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
6/16	五	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		回鍋肉	豬肉60g+豆干10g	炒
		羅勒青醬雞	馬鈴薯40g+洋蔥10g+玉米5g+雞肉10g	煮
		花生海帶	海帶50g+紅蘿蔔3g+花生3g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鮮蔬雞湯	蕃茄10g+時蔬20g+雞骨	煮
6/17	六	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		蘑菇醬燒魚	魚肉60g+百頁15g+毛豆2g+玉米2g+紅蘿蔔2g+蘑菇3g	燒
		爆炒鹹豬肉	高麗菜40g+豬肉12g	炒
		螞蟻上樹	時蔬10g+冬粉12g+豬絞肉4g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g+薑絲	煮

統鮮美食股份有限公司 112年6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
6/19	一	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		泰式打拋肉	豬絞肉35g+蕃茄10g+洋蔥10g+豆干10g+九層塔	煮
		海鮮蝦排	蝦排x1	烤
		翡翠黃芽	黃豆芽35g+海帶絲15g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆奶茶	紅豆10g+紅茶包+奶粉	煮
6/20	二	台式肉絲蛋炒飯	有機米80g+豬肉絲3g+雞蛋3g+洋蔥10g+玉米10g	炒
		杏仁片燒烤雞	雞肉75g+杏仁片	燒
		豚肉壽喜燒	大白菜40g+豬肉8g+時蔬10g+豆皮2g	煮
		炒花椰菜	花椰菜70g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豆腐湯	豆腐20g+海帶芽1g+味噌	煮
6/26	一	胚芽飯	白米80g+胚芽20g	蒸
		沙茶雞丁	雞肉60g+時蔬20g	燒
		甜蔥豚肉	豬肉20g+洋蔥20g+時蔬10g	炒
		玉筍花椰	花椰60g+紅蘿蔔2g+玉米筍3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海帶排骨湯	黃豆芽20g+海帶芽1g+豬湯排	煮
6/27	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		佛蒙特咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯10g+紅蘿蔔5g+洋蔥5g	煮
		雞肉堡排	雞肉堡排x1	烤
		蝦香蒲瓜	蒲瓜60g+紅蘿蔔3g+蝦米	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
6/29	四	夏威夷豬肉炒飯	白米100g+豬肉10g+時蔬10g	拌炒
		醬燒魚排X1	魚排x1	燒
		赤麴肉片	豬肉片30g+食蔬10g	燒
		家常滷麵輪	時蔬40g+麵輪10g	滷
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		鯉魚蘿蔔湯	白蘿蔔30g+紅蘿蔔2g+味噌+柴魚片	煮
6/30	五	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		腐乳燜燒雞	雞肉60g+時蔬20g	煮
		翡翠炒蛋	時蔬35g+雞蛋25g	炒
		清炒豆芽	豆芽菜60g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		玉米排骨湯	玉米10g+時蔬20g+豬湯排	煮