

統鮮美食股份有限公司 112年8-9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
8/30	三	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		京醬肉柳	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		肉末粉絲	冬粉12g+蔬菜10g+豬絞肉5g	炒
		豆皮白菜	大白菜65g+豆皮2g+時蔬3g	煮
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		金菇海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g	煮
8/31	四	海苔香鬆飯	白米100g+海苔香鬆	蒸
		烤雞翅X1	雞翅X1	烤
		玉米起司奶醬炒蛋	雞蛋30g+玉米25g+紅蘿蔔5g+起司	炒
		開陽時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g+蝦米	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+筍10g+紅蘿蔔3g	煮
9/1	五	白飯	白米100g	蒸
		咖喱豬	豬肉60g+洋芋10g+時蔬15g	煮
		柴魚關東煮	米血糕30g+油豆腐20g+白蘿蔔5g+蝦球5g+黑輪5g	煮
		香菇高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		黃瓜雞湯	黃瓜30g+雞骨5g+紅蘿蔔2g	煮
9/4	一	蕃茄義大利麵	麵條120g+番茄10g+時蔬10g	炒
		家常油腐	油豆腐80g+紅蘿蔔3g+毛豆2g	煮
		可樂餅X1	可樂餅X1	烤
		韭香銀芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔2g+韭菜1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		西谷米奶茶	西谷米10g+茶包+奶粉	煮
9/5	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		豆瓣醬爆肉柳	豬肉60g+時蔬20g	炒
		洋蔥炒蛋	雞蛋40g+時蔬20g	炒
		雙色花椰	花椰60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
9/6	三	蕎麥飯	白米80g+蕎麥20g	蒸
		甜雞醬煨雞	雞肉60g+洋蔥5g+豆薯15g	煮
		香干肉絲小炒	豆干40g+豬肉絲10g	炒
		清炒鮮瓜	時瓜65g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
9/7	四	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		黑胡椒肉片	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		麥香雞X1	麥香雞X1	烤
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式味噌湯	豆腐20g+海芽1.5g	煮
9/8	五	白飯	白米100g	蒸
		蜜汁烤雞排X1	雞排X1	烤
		焗烤卡菲肉醬薯塊	馬鈴薯30g+豬絞肉10g+地瓜20g+紅蘿蔔10g+起司	烤
		油蔥四季	四季豆60g+彩椒3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+排骨5g+薑	煮

統鮮美食股份有限公司 112年8-9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
9/11	一	紅藜胚芽飯	白米80g+紅藜麥1g+胚芽米20g	蒸
		冰糖豬腳	豬肉60g+豬腳10g+筍20g	煮
		海山醬燒雞	黑輪35g+雞肉20g+玉米10g	煮
		脆炒豆薯	豆薯60g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣湯	豆腐20g+金針菇8g+紅蘿蔔2g	煮
9/12	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		★炸雞翅X1	雞翅X1	炸
		五彩肉蓉	玉米40g+豬絞肉10g+紅蘿蔔5g+菜脯10g+毛豆3g	炒
		快炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	海芽1g+雞蛋10g	煮
9/13	三	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		泡菜燒肉	豬肉60g+泡菜15g+紅蘿蔔5g	炒
		安東雞粉絲煲	馬鈴薯30g+雞肉20g+冬粉5g+洋蔥5g	煮
		韓拌黃芽	黃豆芽40g+時蔬10g+海帶芽1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔30g+雞骨5g+芹菜0.1g	煮
9/14	四	白飯	白米100g	蒸
		沙嗲乾鍋雞	雞肉70g+彩椒2g	燒
		蒸 蛋	雞蛋50g	蒸
		蒜拌花椰	花椰70g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋排骨湯	洋芋10g+山藥10g+大麥仁5g+排骨5g	煮
9/15	五	麻香雞肉烘飯	白米100g+雞肉10g	炒
		回鍋肉	豬肉50g+豆干10g	炒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊x2	烤
		海帶三絲	海帶50g+時蔬10g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	米粉10g+高麗菜10g+時蔬2g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年8-9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
9/18	一	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		酸甜果香雞	雞肉70g+鳳梨5g+洋蔥5g	燒
		奶香豚肉煲	大白菜40g+凍豆腐20g+豬肉10g+金針菇5g	煮
		川耳時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g+川耳0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		粉圓冬瓜露	粉圓20g+冬瓜磚	煮
9/19	二	焗烤青醬鮮菇燉飯	有機米80g+菇5g+時蔬10g+玉米5g+起司	烤
		蒜味豬肉條X4	豬肉條x4	燒
		鮮蔬炒雞	高麗菜48g+雞肉12g+時蔬5g	蒸
		豆沙包X1	豆沙包x1	蒸
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
9/20	三	紫米飯	白米80g+紫米20g	蒸
		韓式醬燒雞	雞肉60g+豆干20g+白芝麻	煮
		黑胡椒玉米肉末	玉米40g+馬鈴薯10g+豬絞肉10g+紅蘿蔔3g+青豆1g	炒
		鍋燒白菜	白菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
9/21	四	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		★炸豬排X1	豬排x1	炸
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄15g+洋蔥15g	炒
		玉筍花椰	花椰65g+玉米筍5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		客家板條湯	板條10g+大白菜15g+時蔬5g	煮
9/22	五	白飯	白米100g	蒸
		日式咖哩雞	雞肉60g+馬鈴薯15g+時蔬10g	煮
		蒲燒年糕豬	豬肉20g+時蔬20g+年糕10g	炒
		脆炒四季	四季豆60g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜30g+湯排5g	煮
9/23	六	白飯	白米100g	蒸
		無錫滷肉	豬肉60g+白蘿蔔20g	滷
		燒烤醬蝦排X1	蝦排x1	燒
		芹香炒豆芽	豆芽菜60g+芹菜1g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	海帶芽1g+金針菇10g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年8-9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
9/25	一	什錦豬肉炒飯	白米100g+豬肉8g+時蔬10g	拌炒
		泰式椒麻雞	雞肉70g+洋蔥5g+彩椒5g	燒
		馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g+豬肉10g+地瓜20g+紅蘿蔔10g	煮
		紅仁高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
9/26	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		塔香米糕魚	魚丁70g+米血糕20g	燒
		西滷肉	大白菜40g+豆皮2g+豬肉10g+竹筍10g+香菇0.1g	煮
		鄉村粉絲	時蔬12g+冬粉10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔油腐湯	白蘿蔔15g+油豆腐10g+杏鮑菇10g	煮
9/27	三	五穀飯	白米80g+五穀米20g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		雞粒炒蛋	雞蛋30g+玉米25g+雞肉10g	炒
		清炒鮮瓜	時瓜60g+紅蘿蔔5g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鮮蔬雞湯	高麗菜25g+紅蘿蔔5g+雞骨5g	煮
9/28	四	白飯	白米100g	蒸
		柬埔寨椰香雞	雞肉60g+馬鈴薯20g+椰奶+小魚干	燒
		蝦捲X1	蝦捲x1	烤
		肉絲豆芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔2g+肉絲2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		番茄燉湯	蕃茄10g+洋芋10g+黃豆2g+芹菜2g+湯排5g	煮