

統鮮美食股份有限公司 112年10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
10/2	一	肉 燥刀 削 麵	麵120g+豆干10g+豬絞肉5g+時蔬5g	炒
		叉燒肉條X4	豬肉條65g	燒
		鍋 貼 X2	鍋貼50g	蒸
		鐵板豆芽	豆芽菜63g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	時蔬20g+豆皮3g	煮
10/3	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		芝香豆干	豆干60g+芝麻	蒸
		咖哩鵪鶉X2	鵪鶉25g+馬鈴薯20g+時蔬3g	燒
		乾煸四季	四季豆70g+芝麻	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		
10/4	三	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		冬瓜燜肉	豬肉60g+冬瓜20g	滷
		玉米雞茸	雞肉茸20g+玉米15g+蔬菜3g	炒
		脆炒高麗	高麗菜62g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		金針湯	金針花1g+金針菇10g+雞骨5g	煮
10/5	四	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		黑 胡 椒翅小腿X2	翅小腿90g	燒
		西魯肉	大白菜45g+紅蘿蔔5g+豬肉絲12g+香菇0.1g	煮
		豆皮花椰	花椰60g+豆皮3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+紅蘿蔔5g	煮
10/6	五	白飯	白米100g	蒸
		壽喜燒豚肉	豬肉35g+洋蔥30g+金針菇10g	煮
		★香雞排X1	雞排90g	炸
		川耳時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔2g+川耳0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐10g+竹筍18g+紅蘿蔔2g	煮
10/11	三	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		豆豉鮮魚	魚肉60g+玉米2g+豆腐15g+紅蘿蔔2g+豆豉	煮
		五香獅子頭X1	獅子頭28g+大白菜20g+紅蘿蔔2g	煮
		油燜脆筍	竹筍65g+香菇0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+大麥5g+豬湯排5g	煮
10/12	四	白飯	白米100g	蒸
		韓味銅盤烤肉	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		泡菜年糕雞	雞肉35g+泡菜20g+年糕5g+時蔬5g	煮
		麻香黃芽	黃豆芽60g+小黃瓜3g+海芽1g	拌炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大醬湯	豆腐15g+白蘿蔔10g+時蔬5g	煮
10/13	五	燕麥飯	白米80g+燕麥20g	蒸
		烤雞排 X1	雞排105g	烤
		腰果玉米肉茸	玉米45g+豬絞肉10g+紅蘿蔔5g+腰果	炒
		蘿蔔油腐	白蘿蔔45g+紅蘿蔔3g+油豆腐15g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+竹筍10g+金針菇2g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年10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
10/16	一	白飯	白米100g	蒸
		咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯10g+時蔬15g	煮
		滷蛋X1	雞蛋55g+時蔬5g	煮
		干片四季	四季豆60g+豆干10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		柴魚燉湯	白蘿蔔20g+海帶8g+雞骨5g+柴魚片	煮
10/17	二	CHEESE焗烤拿 坡 里 肉 醬 飯	有機米80g+時蔬10g+玉米5g+豬絞肉5g+起司	烤
		蜜汁雞	雞肉70g+時蔬2g	燒
		薯條麥克雞塊	地瓜薯條40g+麥克雞塊20g	烤
		香菇高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+香菇0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
10/18	三	蕎麥飯	白米80g+蕎麥20g	蒸
		沙茶肉柳	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		地瓜燒雞	地瓜40g+雞肉20g+時蔬5g	煮
		雙色花椰	花椰65g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+紅蘿蔔5g+豬絞肉3g	煮
10/19	四	白飯	白米100g	蒸
		檸檬烤雞翅X1	雞翅90g	烤
		香菇拌飯肉燥	豆干24g+豬絞肉26g+黃豆2g+香菇0.1g+洋蔥5g	煮
		蝦香鮮瓜	時瓜70g+紅蘿蔔3g+蝦米	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆湯	紅豆10g+紫米5g	煮
10/20	五	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		醃醃豬腳	豬肉30g+豬腳10g+竹筍30g	滷
		海帶炒肉絲	豬肉絲25g+海帶20g+時蔬3g	炒
		螞蟻上樹	高麗菜10g+冬粉12g+豬絞肉5g+香菇0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		小魚豆腐湯	豆腐20g+洋蔥10g+小魚乾	煮

統鮮美食股份有限公司 112年10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
10/23	—	小米飯	白米80g+小米20g	蒸
		蒜酥雞丁	雞肉70g+地瓜10g+蒜	炒
		高麗肉片	豬肉片20g+高麗菜15g+時蔬2g	炒
		蘿蔔麵輪	白蘿蔔40g+麵輪5g+紅蘿蔔5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海帶排骨湯	油豆腐20g+海帶10g+豬湯排5g	煮
10/24	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		泰味打拋肉	豬肉40g+豆薯20g+時蔬20g+九層塔	煮
		★ 酥炸雞排 X1	雞排90g	炸
		蔥香豆芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔2g+蔥	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		珍珠奶茶	珍珠20g+茶包+奶粉	煮
10/25	三	五穀飯	白米80g+五穀米20g	蒸
		起司白醬雞	雞肉60g+馬鈴薯10g+時蔬5g+南瓜4g+毛豆1g+起司	煮
		香干肉絲小炒	豆干40g+豬肉絲10g+紅蘿蔔3g+芹菜1g	炒
		爆皮白菜	白菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g+爆皮0.01g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	米粉20g+豆芽10g+香菇0.1g	煮
10/26	四	紅 蔥雞 滷 飯	白米100g+雞肉8g+豬絞肉5g	炒
		回鍋肉	豬肉60g+高麗菜20g	炒
		福州丸X1	福州丸28g+毛豆5g+玉米5g	煮
		雞粒粉絲	洋蔥12g+雞肉5g+冬粉10g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		三絲湯	木耳1g+竹筍25g+紅蘿蔔5g+雞骨5g	煮
10/27	五	白飯	白米100g	蒸
		越式咖哩雞	雞肉60g+冬粉1g+時蔬10g+九層塔	煮
		油腐滷肉	豬肉25g+油豆腐24g+時蔬10g	滷
		蒟蒻大瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g+蒟蒻1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		玉米蘿蔔湯	玉米20g+白蘿蔔10g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年10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
10/30	一	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		薑汁燒肉	豬肉60g+洋蔥10g+金針菇10g	煮
		雞肉堡排X1	雞肉堡排45g	烤
		海結蘿蔔	白蘿蔔40g+海帶15g+紅蘿蔔3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黃芽排骨湯	黃豆芽20g+蕃茄5g+豬湯排5g	煮
10/31	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		沙茶雞	雞肉50g+大白菜20g+木耳1g	煮
		竹筍炒肉絲	豬肉絲25g+竹筍20g+紅蘿蔔3g	炒
		清炒花椰	花椰62g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮