

統鮮美食股份有限公司 112年11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
11/1	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		茄汁肉柳	豬肉柳30g+洋蔥25g	煮
		蜜汁雞米花	雞肉60g	燒
		清炒時瓜	時瓜58g+金針菇3g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		香菇雞湯	高麗菜30g+香菇0.1g+雞骨5g	煮
11/2	四	白飯	白米80g	蒸
		薑黃椰奶油豆腐	油豆腐60g+馬鈴薯5g+時蔬3g	煮
		滷蛋X1	雞蛋55g+時蔬10g	滷
		紅仁高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		珍菇瓜湯	時瓜30g+菇5g	煮
11/3	五	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		豉汁燜肉	豬肉40g+冬瓜35g+豆豉	煮
		玉米雞茸	雞肉21g+玉米18g+時蔬3g	炒
		薯蕷X4	薯蕷40g	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐10g+竹筍25g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g	煮
11/6	一	白飯	白米80g	蒸
		台式紅糟雞	雞肉70g+地瓜10g	炒
		爌肉	豬肉30g+竹筍25g	滷
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮
11/7	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		卡邦尼白醬豬	豬肉60g+洋芋10g+洋蔥10g+南瓜5g+毛豆2g	煮
		麥香雞X1	麥香雞45g	烤
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋25g+紅蘿蔔30g+洋蔥5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豆腐湯	豆腐20g+海帶芽2g+柴魚片	煮
11/8	三	胚芽飯	白米65g+胚芽15g	蒸
		麻油雞	雞肉60g+高麗菜15g+金針菇5g	煮
		豆干炒肉絲	豬肉絲21g+豆干18g	炒
		紅藜三色毛豆	豆薯50g+時蔬3g+鷹嘴豆0.1g+毛豆3g+紅藜	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄10g+南瓜5g+玉米10g+雞蛋5g	煮
11/9	四	野菜豬肉炊飯	白米80g+豬肉8g+時蔬12g	炒
		蔥油鹽麴燒肉	豬肉30g+洋蔥25g	煮
		★脆皮雞排X1	雞排105g	炸
		快炒豆芽	豆芽60g+時蔬3g	拌炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大麥冬瓜湯	冬瓜20g+大麥仁5g+雞骨5g	煮
11/10	五	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		糖醋雞	雞肉60g+洋蔥17g	燒
		肉末冬粉	豬絞肉15g+冬粉10g+時蔬3g	炒
		吻仔魚黃金豆腐羹	豆腐45g+紅蘿蔔10g+南瓜10g+吻仔魚3g+青豆0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海帶鮑菇湯	海帶30g+杏鮑菇5g+豬湯排5g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年11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
11/13	一	白飯	白米80g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		茄汁油腐雞	雞肉30g+油豆腐25g	煮
		玉筍鮮瓜	鮮瓜60g+紅蘿蔔3g+玉米筍3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		白菜三絲湯	大白菜25g+時蔬5g+雞骨5g	煮
11/14	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		蠔油香菇雞	雞肉60g+香菇2g+紅蘿蔔3g+豆皮3g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		蒜香高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
11/15	三	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		京醬豬柳	豬肉35g+豆薯30g	炒
		檸香雞塊X2	雞肉50g	燒
		川耳炒花椰	花椰65g+紅蘿蔔3g+川耳0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+紅蘿蔔5g+雞骨5g	煮
11/16	四	焗烤CHEESE蘑菇肉醬義大利麵	麵條120g+玉米10g+時蔬5g+豬絞肉5g+毛豆2g+蘑菇1g+起司	烤
		薄皮翅小腿X2	翅小腿90g	滷
		鮮肉餃子X2	豬肉蒸餃36g	蒸
		薑絲海帶	金針菇30g+海帶20g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		仙草凍	仙草20g	煮
11/17	五	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		五味醬排骨	豬肉60g+地瓜20g	燒
		蝦仁燴三鮮	豬肉15g+蝦仁5g+竹筍15g+時蔬3g	煮
		豆酥四季豆	四季豆60g+豆酥	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔30g+芹菜0.1g+雞骨5g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年11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
11/20	一	DIY拌麵	麵條120g	煮
		★脆皮雞米花X3	雞肉60g	炸
		哨子肉醬	雞蛋20g+豬絞肉15g+時蔬15g	煮
		拌炒黃芽	黃豆芽50g+海帶芽1g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		豚骨蔬菜湯	高麗菜20g+玉米10g+紅蘿蔔3g+豬湯排5g	煮
11/21	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		濃厚咖哩豬	豬肉60g+洋芋10g+洋蔥10g+紅蘿蔔5g	煮
		海鮮捲X1	海鮮捲30g	燒
		筑前煮	白蘿蔔40g+玉米10g+紅蘿蔔3g+海帶5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋蛋花湯	洋芋20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
11/22	三	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		黃燜雞	雞肉60g+時蔬20g	煮
		沙茶豚肉小炒	豬肉15g+豆干10g+高麗菜12g	炒
		油燜筍茸	筍60g+香菇0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海帶排骨湯	海帶25g+紅蘿蔔5g+豬湯排5g	煮
11/23	四	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		蔥爆豬柳	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		蜜汁魚塊X2	魚塊40g+芝麻	燒
		鮑菇花椰	花椰60g+杏鮑菇3g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+白蘿蔔10g	煮
11/24	五	白飯	白米80g	蒸
		烤雞翅X1	雞翅90g	烤
		香干肉片	豬肉20g+豆干18g	炒
		香菇白菜	大白菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	米粉20g+時蔬10g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年11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
11/27	一	白飯	白米80g	蒸
		多蜜醬和風豬肉	豬肉60g+時蔬20g	煮
		玉米蒸蛋	雞蛋50g+玉米1g	蒸
		椒鹽炒菇	地瓜40g+菇10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜雞湯	冬瓜35g+雞骨5g	煮
11/28	二	榨菜肉絲蛋炒飯	有機米80g+玉米5g+豬肉8g+雞蛋5g+榨菜3g	炒
		莎莎紅醬翅小腿X2	翅小腿90g+時蔬10g	燒
		柴魚白菜肉片煮	豬肉22g+豆皮3g+大白菜20g+紅蘿蔔3g	煮
		雙色花椰	花椰62g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
11/29	三	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		私房滷豬腳	豬肉40g+豬腳20g+竹筍20g	滷
		海鮮丸X2	海鮮丸50g	烤
		紅蔥豆芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔2g+木耳0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蔬菜雞湯	大白菜25g+蕃茄5g+雞骨5g+芹菜0.1g	煮
11/30	四	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		乾燒醬鮮魚	魚肉60g+豆腐10g+洋蔥10g	煮
		洋芋肉末	豬絞肉15g+馬鈴薯12g+毛豆3g	炒
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米排骨湯	白蘿蔔20g+玉米10g+湯排5g	煮