

統鮮美食股份有限公司 112年12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
12/1	五	白飯	白米80g	蒸
		茄汁百頁	百頁70g+時蔬10g	燒
		茶葉蛋X1	雞蛋55g	煮
		甜椒豆段	四季豆55g+彩椒2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	紅麵線10g+竹筍5g+紅蘿蔔5g	煮
12/4	一	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		烤雞翅X1	雞翅100g	烤
		韓味年糕豬肉鍋	泡菜10g+豬肉22g+年糕6g+豆皮2g+紅蘿蔔2g	煮
		翠拌黃芽	黃豆芽菜50g+紅蘿蔔2g+海帶芽1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		韓國大醬湯	白蘿蔔10g+豆腐20g+時蔬3g	煮
12/5	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		鯉魚壽喜燒豚肉	豬肉55g+馬鈴薯10g+洋蔥10g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔20g+洋蔥10g	炒
		蒜香高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
12/6	三	白飯	白米80g	蒸
		蔥油淋雞	雞肉35g+時蔬30g	煮
		香干肉絲小炒	豆干18g+豬肉絲20g	炒
		西式燉菜	花椰菜65g+南瓜10g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍25g+豬湯排5g+香菇0.1g	煮
12/7	四	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		冬瓜燻肉	豬肉50g+冬瓜20g	煮
		黑輪炒雞	雞肉30g+黑輪20g	炒
		鮮炒海帶	金針菇5g+海帶45g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		珍珠奶茶	珍珠20g+奶粉+茶包	煮
12/8	五	DIY義式筆管麵	筆管麵80g	煮
		檸檬雞柳條 X 3	檸檬雞柳條60g	烤
		波隆那肉醬	豬絞肉18g+時蔬5g+玉米10g	煮
		筍香炒蛋	雞蛋30g+竹筍25g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	鮮瓜30g+豬湯排5g+杏鮑菇3g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年12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
12/11	一	白飯	白米80g	蒸
		打拋肉	豬肉20g+豆薯8g+洋蔥5g+蕃茄5g+九層塔	煮
		★炸魚排X1	魚排80g	炸
		雙色花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		米粉湯	大白菜10g+米粉20g+香菇0.1g	煮
12/12	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		筍燒肉片	豬肉60g+竹筍20g	煮
		四喜肉茸	豬絞肉18g+玉米10g+馬鈴薯3g+紅蘿蔔2g+毛豆2g	炒
		鮮菇時瓜	瓜65g+菇2g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
12/13	三	紅藜飯	白米80g+紅藜	蒸
		蔥爆雙菇肉柳	豬肉60g+香菇0.1g+金針菇15g	炒
		沙嗲雞	雞肉30g+甜不辣20g+時蔬3g	炒
		芝香條豆	四季豆60g+芝麻	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸菜雞湯	高麗菜25g+雞骨5g+酸菜2g	煮
12/14	四	沙茶蛋 炒 飯	白米80g+豬肉8g+時蔬12g+雞蛋5g+玉米5g	炒
		海苔蜜醬雞	雞肉60g+百頁20g+海苔	燒
		洋芋歐姆蛋	雞蛋35g+馬鈴薯25g+紅蘿蔔5g	炒
		香拌豆芽	豆芽60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	白蘿蔔20g+豬湯排5g+玉米5g	煮
12/15	五	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		肉骨茶燒肉	豬肉45g+時蔬35g	煮
		麥克雞塊X2	麥克雞塊46g	烤
		螞蟻上樹	洋蔥15g+冬粉10g+豬絞肉3g+香菇0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽1.5g+雞蛋5g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年12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
12/18	一	白飯	白米80g	蒸
		咖哩雞	雞肉60g+馬鈴薯10g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	煮
		香干燒肉	豬肉25g+豆干20g+時蔬3g	煮
		爆皮白菜	大白菜60g+紅蘿蔔3g+爆皮0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		筍絲排骨湯	竹筍25g+豬湯排5g+木耳0.1g	煮
12/19	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	蒸
		蒜泥肉片	豬肉60g+時蔬20g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	燒
		花椰百匯	花椰菜60g+紅蘿蔔3g+玉米筍2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大麥冬瓜湯	冬瓜20g+大麥5g+雞骨5g+枸杞	煮
12/20	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		三杯雞	雞肉70g+杏鮑菇5g+九層塔	燒
		福州丸X1	福州丸25g+白蘿蔔10g+紅蘿蔔3g+毛豆2g	煮
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		高山金針湯	金針花1.5g+豬湯排5g	煮
12/21	四	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		招牌滷豬腳	豬肉20g+豬腳20g+竹筍30g	煮
		烤雞排X1	雞排120g	烤
		芝麻海帶	海帶40g+洋蔥10g+紅蘿蔔2g+芝麻	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+金針菇8g+紅蘿蔔2g	煮
12/22	五	白飯	白米80g	蒸
		麻油雞	雞肉70g+杏鮑菇10g+枸杞	煮
		回鍋肉	豬肉18g+豆干5g+高麗菜8g+紅蘿蔔3g	炒
		芹香蘿蔔	白蘿蔔45g+時蔬5g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		冬至鹹湯圓	湯圓20g+豆芽菜10g+豬絞肉3g+香菇0.1g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年12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
12/25	一	白飯	白米80g	蒸
		法式迷迭香燉肉	豬肉50g+馬鈴薯15g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	煮
		海鮮卷X1	海鮮卷30g	烤
		雙星花椰	花椰菜60g+彩椒2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
12/26	二	薑汁燒肉炊飯	有機米80g+豬絞肉8g+時蔬12g	炒
		香酥魚塊X3	魚塊60g	炸
		雞肉筍前煮	雞肉30g+白蘿蔔20g+紅蘿蔔3g+茼蒿5g	煮
		干片四季	四季豆50g+豆干10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
12/27	三	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		蜜汁肉片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		翡翠炒蛋	雞蛋30g+洋蔥20g+時蔬5g	炒
		紅蔥豆芽	綠豆芽60g+紅蘿蔔3g+紅蔥頭	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		柴魚豆腐湯	豆腐20g+高麗菜10g+柴魚片	煮
12/28	四	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		甜雞醬雞丁	雞肉60g+油豆腐20g	煮
		什錦白菜肉片	豬肉片15g+大白菜10g+紅蘿蔔3g+香菇0.1g	煮
		脆炒時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		奇亞籽甜湯	奇亞籽1g	煮
12/29	五	白飯	白米80g	蒸
		醬燒豬排X1	豬排75g	燒
		焗烤雞茸洋芋	雞肉15g+馬鈴薯10g+時蔬3g+起司	烤
		熱炒高麗	高麗菜60g+小黃瓜5g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		結頭雞湯	結頭菜25g+雞骨5g+香菇0.1g	煮