

統鮮美食股份有限公司 113年1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
1/2	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		咖哩豬	豬肉55g+馬鈴薯10g+洋蔥10g+紅蘿蔔5g	煮
		滷蛋X1	雞蛋55g+時蔬10g	滷
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜20g+雞骨5g+大麥5g	煮
1/3	三	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		日式醬燒魚	魚肉60g+洋蔥20g+芝麻	煮
		竹筍肉片	竹筍13g+豬肉片15g	煮
		彩繪花椰	花椰菜55g+紅蘿蔔3g+木耳0.1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
1/4	四	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		蘿蔔燉肉	豬肉60g+白蘿蔔15g+紅蘿蔔5g	燒
		腐乳年糕雞	雞肉30g+高麗菜20g+年糕8g	炒
		鮮炒三絲	海帶48g+芹菜1g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黑 糖QQ	QQ圓20g	煮
1/5	五	焗烤青醬野菇義式麵	麵條80g+玉米10g+菇5g+時蔬8g+起司	烤
		轟炸香雞排X1	雞排120g	炸
		蒸餃 X2	豬肉蒸餃34g	蒸
		香拌芽菜	豆芽菜55g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		香菇竹筍湯	竹筍30g+豬湯排5g+香菇0.1g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年1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
1/8	一	白飯	白米80g	蒸
		瓜仔油腐	油豆腐55g+香菇0.1g+碎瓜10g	煮
		蒸 蛋	雞蛋55g+毛豆1g	蒸
		佃煮雙色蘿蔔	白蘿蔔40g+時蔬5g+玉米10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬10g	煮
1/9	二	紅蔥雞滷飯	有機米80g+雞肉8g+豬絞肉5g+香菇0.1g	炒
		炸翅小腿X2	翅小腿100g	炸
		爆汁豬肉丸X1	豬肉丸25g+時蔬10g	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
1/10	三	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		韓式泡菜豬	豬肉60g+泡菜15g+時蔬5g	炒
		蜜汁甜條雞	雞肉30g+甜不辣25g+時蔬3g	炒
		花椰百匯	花椰菜60g+紅蘿蔔2g+玉米筍2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄10g+雞蛋5g+玉米10g	煮
1/11	四	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		起司白醬雞	雞肉40g+馬鈴薯10g+洋蔥30g+南瓜5g+起司	煮
		回鍋肉	豬肉20g+豆干18g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋20g+紅蘿蔔35g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		芋圓仙草甘茶	芋圓20g+仙草液+冬瓜磚	煮
1/12	五	紅藜飯	白米80g+紅藜麥	蒸
		黑胡椒豬柳	豬肉柳50g+洋蔥20g+彩椒2g	炒
		椰香咖哩雞	雞肉30g+花椰20g+紅蘿蔔3g	燒
		蝦香肉末粉絲煲	粉絲10g+豬絞肉3g+時蔬12g+蝦米	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

統鮮美食股份有限公司 113年1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
1/15	一	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		蔥油雞	雞肉60g+玉米筍5g+川耳0.1g	煮
		拌飯肉燥	豬絞肉18g+豆干12g+洋蔥3g+香菇0.1g	煮
		翠拌黃芽	黃豆芽60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽1g+雞蛋5g+薑絲	煮
1/16	二	海苔香鬆丼飯	有機米80g+海苔香鬆	蒸
		蒲燒魚排X1	魚排45g	燒
		客家筍干扣肉	竹筍18g+豬肉20g	煮
		雙色花椰	花椰菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐25g+金針菇3g+紅蘿蔔2g	煮
1/17	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		三杯雞	雞肉70g+杏鮑菇10g+九層塔	炒
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+洋蔥15g	炒
		藜麥洋芋	洋芋50g+紅藜麥+毛豆2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶排骨湯	高麗菜25g+豬湯排5g+香菇0.1g	煮
1/18	四	白飯	白米80g	蒸
		京醬肉柳	豬肉柳50g+洋蔥20g	炒
		海鮮丸X2	魷魚海鮮丸40g	烤
		熱炒甘藍	高麗菜55g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		高山金針湯	金針花1.5g+雞骨5g	煮
1/19	五	胚芽飯	白米65g+胚芽15g	蒸
		洋芋燒雞	雞肉60g+洋芋10g+紅蘿蔔5g	燒
		白菜肉片	大白菜15g+豬肉片18g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	煮
		薑絲海根	海帶根50g+薑絲	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		白玉豚骨湯	白蘿蔔20g+豬湯排5g+玉米5g	煮