

統鮮美食股份有限公司 113年2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
2/16	五	白飯	白米80g	蒸
		馬鈴薯燉肉	豬肉60g+馬鈴薯10g+時蔬10g	煮
		奶香蘑菇炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+洋蔥10g+蘑菇2g	煮
		彩椒四季	四季豆55g+彩椒2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		日式味噌湯	豆腐20g+海芽1g+味噌	煮
2/17	六	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		鹹酥雞	雞肉70g	炸
		紅燒肉丸子X1	肉丸子30g+大白菜20g+冬粉1g+香菇0.1g	煮
		清炒豆芽	豆芽菜55g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋蛋花湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
2/19	一	白飯	白米80g	蒸
		塔香肉片	豬肉片60g+洋蔥20g+九層塔	炒
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		滷筍茸	筍50g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		波霸奶茶	粉圓20g+茶包+奶粉	煮
2/20	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		綜合滷蛋X1	雞蛋55g+菇40g	滷
		薯餅X2	薯餅50g	炸
		豆皮高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+豆皮5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
2/21	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		叉燒肉條X4	豬肉條70g	燒
		沙茶雞	雞肉20g+大白菜15g	煮
		花椰百匯	花椰菜55g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		法式濃湯	玉米20g+紅蘿蔔5g+雞蛋5g	煮
2/22	四	香菇肉絲油飯	白米30g+糯米50g+豬肉絲5g+香菇0.1g	炒
		蒲燒魚排X1	魚排45g	燒
		快炒鹹豬肉	豬肉28g+高麗菜25g+蔥	炒
		香菇結頭	結頭菜50g+香菇0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄排骨湯	蕃茄5g+豬湯排5g+時蔬20g	煮
2/23	五	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		咖哩豬	豬肉40g+馬鈴薯25g+時蔬10g	煮
		烤雞翅X1	雞翅85g	烤
		花生海結	海帶結45g+花生2g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		元宵鹹湯圓	湯圓20g+高麗菜10g+香菇0.1g+豬絞肉2g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年2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
2/26	一	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		歐風白醬燉雞	雞肉60g+時蔬20g	煮
		黑輪X1	黑輪40g	煮
		脆拌黃芽	黃豆芽50g+海帶芽1g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜西米露	西谷米6g+冬瓜茶	煮
2/27	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		薑汁野菇燒肉	豬肉55g+洋蔥30g+香菇0.2g	炒
		滑嫩蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		金瓜粉絲	南瓜8g+時蔬13g+豬絞肉3g+冬粉10g+蝦米	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		柴魚豆腐湯	豆腐10g+海芽2g+柴魚片	煮
2/29	四	芋香飯	白米65g+芋頭15g	蒸
		鐵板魚塊	魚丁60g+油豆腐20g	燒
		豆干肉絲小炒	豬肉20g+豆干17g+紅蘿蔔2g+芹菜0.1g	炒
		清炒白菜	白菜60g+紅蘿蔔2g+香菇0.1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		花瓜排骨湯	冬瓜25g+花瓜5g+豬湯排5g	煮