

統鮮美食股份有限公司 113年6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
6/3	一	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		三杯雞	雞肉60g+杏鮑菇20g+九層塔	煮
		回鍋肉	豬肉片18g+豆干15g	炒
		脆炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冰仙草蜜	仙草20g	煮
6/4	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		油腐拼盤	油豆腐30g+豆包10g+麵輪10g	煮
		滷蛋X1	雞蛋55g+有機菇40g	滷
		川耳炒瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g+川耳0.2g	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
6/6	四	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		蒲燒魚排X1	魚排45g	蒸
		無錫排骨	豬肉35g+時蔬30g	煮
		海帶三絲	海帶40g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶湯	高麗菜25g+雞骨5g+香菇0.1g	煮
6/7	五	古早味米粉炒	米粉80g+豆芽菜10g+時蔬3g	炒
		鹹酥雞X3	雞肉70g	炸
		貢丸X1拌飯肉燥	貢丸25g+洋芋10g+豬絞肉8g+香菇0.2g+紅蘿蔔3g	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+木耳0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	鮮瓜20g+豬湯排5g+油豆腐5g	煮
6/11	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		京醬肉柳	豬肉60g+洋蔥20g	炒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊46g	烤
		翡翠黃芽	黃豆芽55g+紅蘿蔔3g+芹菜1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
6/13	四	日式烏龍麵	烏龍麵120g+時蔬25g	炒
		鐵板肉片	豬肉片60g+洋蔥20g	炒
		焗烤洋芋奶醬蛋	雞蛋35g+馬鈴薯20g+紅蘿蔔5g+起司	烤
		青蔥炒甘藍	高麗菜55g+紅蘿蔔3g+蔥	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+海帶5g+時蔬5g	煮
6/14	五	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		果香糖醋雞塊	雞肉70g+鳳梨5g	燒
		西魯肉	豬肉15g+大白菜12g+時蔬3g	煮
		開陽時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g+蝦皮	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬10g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年6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
6/17	一	芝麻飯	白米80g+芝麻	炒
		蜜汁魚排X1	魚排60g	燒
		蘑菇肉醬	豬肉18g+馬鈴薯10g+時蔬5g+蘑菇1g	煮
		香菇炒竹筍	竹筍60g+香菇0.1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冰檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮
6/18	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		沙茶燒雞	雞肉60g+白蘿蔔15g+香菇5g	煮
		客家鹹豬肉	豬肉18g+豆干10g+高麗菜8g	炒
		雙色花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	海帶20g+杏鮑菇5g+豬湯排5g	煮
6/20	四	羅勒青醬義大利麵	麵條120g+玉米5g+時蔬15g	炒
		鹽酥雞翅X1	雞翅100g	炸
		蒸餃X2	豬肉蒸餃34g	蒸
		爆皮白菜滷	大白菜60g+時蔬3g+爆皮1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
6/21	五	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		古早味滷豬腳	豬肉40g+豬腳丁20g+竹筍20g	燒
		雞粒炒蛋	雞蛋35g+雞肉10g+時蔬15g	炒
		清炒綠豆芽	綠豆芽60g+木耳0.2g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔25g+雞骨5g+芹菜0.1g	煮
6/24	一	胚芽飯	白米65g+胚芽15g	蒸
		椰香沙嗲雞	雞肉70g+時蔬5g	燒
		古早味肉羹X2	肉羹25g+時蔬20g+紅蘿蔔3g+香菇0.2g	煮
		花生海結	海帶結50g+花生3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+金針菇10g	煮
6/25	二	紅蔥雞肉飯	有機米80g+雞肉10g+紅蔥頭	炒
		薑汁燒肉	豬肉60g+時蔬20g	煮
		蒸蛋	雞蛋50g	蒸
		快炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
6/27	四	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		肯酋香料魚	魚肉60g+馬鈴薯10g+洋蔥10g	煮
		蒜味肉片	高麗菜15g+豬肉18g+紅蘿蔔2g	炒
		乾煸四季	四季豆60g+玉米3g+杏鮑菇3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋10g	煮
6/28	五	白飯	白米80g	蒸
		醬燒豬排X1	豬排75g	燒
		咖哩雞	馬鈴薯15g+雞肉20g+時蔬3g	煮
		豆皮燒瓜	時瓜60g+時蔬3g+豆皮1g	燒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		玉米雞湯	玉米25g+雞骨5g	煮