

統鮮美食股份有限公司 113年8-9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)
8/30	五	紅藜飯	白米80g+紅藜
		咖哩豬	豬肉35g+洋芋20g+時蔬15g
		乾燒雞米花	雞肉塊60g
		雙色花椰	花椰65g+川耳0.2g
		認證蔬菜	青菜80g
		日式豆腐湯	豆腐20g+海帶芽1.5g
9/2	一	蕃茄貝殼義大利麵	麵條80g+時蔬20g+玉米10g
		虎皮蛋X1	雞蛋55g
		CHEESE起司焗烤百匯	洋芋10g+時蔬40g+起司
		杏片蜜汁豆干	豆干50g+杏仁片1g
		有機蔬菜	青菜80g
		冬瓜湯	冬瓜40g
9/3	二	有機白飯	有機米80g
		鐵板洋蔥豬柳	豬肉柳60g+時蔬20g
		蒸蛋	雞蛋55g
		遇見高麗菜	高麗菜65g+芋頭2g+香菇0.1g+蝦皮
		有機蔬菜	青菜80g
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g
9/4	三	五穀飯	白米65g+五穀米15g
		蘿勒青醬雞	雞肉60g+馬鈴薯10g+紅蘿蔔10g+青醬
		海鮮捲X1	海鮮蝦捲30g
		脆炒竹筍	竹筍65g+香菇0.2g
		認證蔬菜	青菜80g
		海帶湯	海帶20g+凍豆腐5g+豬湯排5g
9/5	四	白飯	白米80g
		壽喜燒豚肉鍋	豬肉60g+年糕5g+時蔬15g
		雞柳條X2	雞柳條36g
		吻魚四季豆	四季豆60g+吻仔魚1g
		有機蔬菜	青菜80g
		白菜雞湯	大白菜25g+雞骨5g+豆皮1g
9/6	五	芝麻飯	白米80g+芝麻
		烤雞翅X1	雞翅100g
		蘿蔔排骨	白蘿蔔40g+豬肉25g+時蔬5g
		韭香銀芽	豆芽60g+時蔬3g+韭菜1g
		認證蔬菜	青菜80g
		仙草蜜	仙草20g

統鮮美食股份有限公司 113年8-9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)
9/9	一	大麥飯	白米65g+大麥15g
		法式蘑菇燉肉	豬肉50g+馬鈴薯10g+時蔬20g+蘑菇1g
		蜜醬魚排 X1	虱目魚排60g
		椰菜百匯	花椰60g+時蔬5g
		有機蔬菜	青菜80g
		竹筍雞湯	竹筍25g+雞骨5g+香菇0.1g
9/10	二	有機白飯	有機米80g
		塔燒三杯雞	雞肉40g+時蔬30g+九層塔
		排骨酥X3	豬肉塊60g
		螞蟻上樹	時蔬20g+冬粉10g+豬絞肉3g
		有機蔬菜	青菜80g
		味噌蛋花湯	海帶芽1.5g+雞蛋10g
9/11	三	紫米飯	白米65g+紫米15g
		黃金泡菜燒肉	豬肉60g+泡菜15g+紅蘿蔔5g
		安東雞	馬鈴薯40g+雞肉20g+洋蔥7g
		韓拌黃芽	黃豆芽50g+時蔬5g+海帶芽1g
		認證蔬菜	青菜80g
		鮑菇雞湯	時瓜20g+雞骨5g+杏鮑菇5g
9/12	四	古早味肉絲油飯	白米60g+糯米30g+豬肉絲5g+香菇0.2g
		糖醋雞	雞肉60g+洋蔥20g
		貢丸X1滷味	貢丸25g+時蔬25g+油豆腐10g
		田園玉米	玉米50g+紅蘿蔔5g
		有機蔬菜	青菜80g
		高山金針湯	金針花2g+豬湯排5g
9/13	五	白飯	白米80g
		滷豬腳	豬肉50g+豬腳10g+竹筍20g
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔28g+青豆1g
		南瓜開陽白菜	白菜60g+南瓜2g+蝦米+木耳0.1g
		認證蔬菜	青菜80g
		酸辣湯	豆腐20g+時蔬10g

統鮮美食股份有限公司 113年8-9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
9/16	一	芝麻飯	白米80g+芝麻	炒
		蒲燒魚排X1	鯛魚排45g	燒
		日式咖哩雞	雞肉40g+馬鈴薯20g+時蔬20g	煮
		枸杞鮮瓜	鮮瓜60g+杏鮑菇3g+枸杞	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌鮮蔬湯	海帶芽1g+時蔬20g	煮
9/18	三	白飯	白米80g	蒸
		無錫燒肉	豬肉60g+白蘿蔔15g+紅蘿蔔5g	煮
		芙蓉燴豆腐	豆腐50g+玉米5g+雞蛋2g+毛豆1g	煮
		繽紛四季	四季豆60g+彩椒1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		筍絲湯	竹筍25g+雞骨5g+紅蘿蔔2g	煮
9/19	四	DIY拌麵	麵條120g	煮
		海苔雞排X1	雞排120g	炸
		奶香肉茸	洋芋20g+時蔬22g+豬絞肉10g	煮
		炒高麗菜	高麗菜65g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
9/20	五	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+洋蔥15g	炒
		花生海結	海帶結55g+花生1g	滷
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮

統鮮美食股份有限公司 113年8-9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
9/23	一	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		甜蔥雞	雞肉60g+洋蔥20g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g+香菇0.1g	蒸
		爆皮白菜	大白菜60g+時蔬5g+爆皮1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	馬鈴薯10g+玉米20g+豬湯排5g	煮
9/24	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	拌炒
		回鍋肉	豬肉50g+有機菇40g	煮
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		紅絲花椰菜	花椰60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜25g+雞骨5g+紅蘿蔔3g	煮
9/25	三	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		肯酋香料雞	雞肉60g+時蔬20g	炒
		薯塊歐姆蛋	雞蛋40g+馬鈴薯20g+地瓜5g+毛豆1g	炒
		脆炒鮮瓜	鮮瓜60g+紅蘿蔔3g+香菇0.2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海帶藕排湯	海帶25g+蓮藕2g+豬湯排5g	煮
9/26	四	白飯	白米80g	蒸
		泰式打拋肉	豬絞肉40g+豆薯10g+蕃茄15g	煮
		蜜汁雞塊	雞肉60g	燒
		芹香綠豆芽	綠豆芽60g+木耳0.3g+芹菜1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		南瓜蛋花湯	時蔬20g+雞蛋5g+南瓜5g	煮
9/27	五	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		栗子燒魚	水鯊魚肉70g+時蔬15g+芋頭3g+栗子2g	燒
		香蒜玉米肉茸	玉米40g+豬絞肉12g+紅蘿蔔5g	炒
		脆炒筍絲	竹筍65g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄豆腐湯	豆腐20g+蕃茄10g	煮
9/30	一	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		銅盤芝香烤肉	豬肉60g+時蔬20g+芝麻	煮
		韓式泡菜豆腐	豆腐50g+泡菜20g+紅蘿蔔3g	煮
		什錦雜菜粉絲	時蔬20g+冬粉10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大醬湯	白蘿蔔20g+菇2g+海帶芽1g	煮