

統鮮美食股份有限公司 113年10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
10/1	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	拌炒
		茄汁油腐	油豆腐60g+洋蔥10g	燒
		茶葉蛋X1	雞蛋55g	滷
		白菜滷	大白菜65g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		仙草蜜	仙草20g	煮
10/2	三	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		黑胡椒豬柳	豬肉柳60g+洋蔥20g	炒
		滷味	豆干30g+油豆腐15g+杏鮑菇10g	滷
		雙色花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍湯	竹筍25g+雞骨5g+香菇0.3g	煮
10/3	四	白飯	白米80g	蒸
		三杯米糕雞	雞肉70g+米血糕10g+九層塔	煮
		甜蔥歐姆蛋	雞蛋30g+洋蔥25g+紅蘿蔔5g	炒
		乾煸四季	四季豆60g+豆酥	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
10/4	五	紅藜飯	白米80g+紅藜麥	蒸
		馬鈴薯燉肉	豬肉60g+馬鈴薯10g+洋蔥10g	煮
		麥克雞塊X2	麥克雞塊46g	烤
		脆炒甘藍	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+海帶芽1g	煮
10/7	一	蝦香肉絲油飯	白米60g+糯米20g+豬肉絲3g+香菇0.3g+蝦米	炒
		烤雞排X1	雞排120g	烤
		紅燒貢丸X1	貢丸25g+豆干15g+油豆腐10g	滷
		韭香銀芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔3g+韭菜1g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+金針菇10g+木耳0.2g	煮
10/8	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		無錫燒肉	豬肉塊60g+白蘿蔔15g+紅蘿蔔5g	煮
		小魚鮮菇炒蛋	雞蛋20g+有機菇40g+吻仔魚2g	炒
		鄉村粉絲	時蔬15g+粉絲10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		白菜雞湯	大白菜25g+雞骨5g+ 香菇0.3g	煮
10/9	三	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		照燒雞	雞肉60g+洋蔥20g+芝麻	燒
		日式豚肉鍋物燒	大白菜20g+凍豆腐30g+豬肉10g+海帶1g	煮
		玉筍時瓜	時瓜60g+玉米筍2g+紅蘿蔔3g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		榨菜排骨湯	金針花2g+豬湯排5g+榨菜1g	煮
10/11	五	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		蜜汁魚塊	虱目魚塊50g	燒
		打拋豬	豬絞肉30g+蕃茄10g+洋蔥20g+九層塔	煮
		木耳白菜	白菜60g+紅蘿蔔2g+豆皮1g+木耳0.1g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋10g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年10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
10/14	一	白飯	白米80g	蒸
		奶香豚肉	豬肉60g+馬鈴薯15g	煮
		海鮮捲X2	海鮮捲60g	烤
		芝麻條豆	條豆60g+芝麻	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		黃芽雞湯	黃豆芽20g+蕃茄5g+雞骨5g	煮
10/15	二	焗烤蘑菇肉醬飯	有機米80g+豬絞肉5g+玉米5g+蘑菇2g+起司	烤
		檸香烤雞翅X1	雞翅100g	烤
		炸薯條X4	薯條40g	炸
		豆皮花椰	花椰菜60g+豆皮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
10/16	三	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		冬瓜燜肉	豬肉60g+冬瓜20g	煮
		塔香豆干小炒	豆干40g+彩椒2g+九層塔	炒
		蝦香高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g+蝦皮	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		昆布鮑菇湯	海帶20g+雞骨5g+杏鮑菇5g	煮
10/17	四	紅藜飯	白米80g+紅藜麥	蒸
		沙茶炒雞	雞肉50g+洋蔥20g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		花生海帶	海帶50g+花生1g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	白蘿蔔25g+紅蘿蔔5g	煮
10/18	五	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		叉燒肉條X4	豬肉條60g	燒
		咖哩洋芋雞	馬鈴薯40g+雞肉10g+紅蘿蔔5g+洋蔥10g	煮
		豆芽三絲	綠豆芽55g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸菜雞湯	竹筍25g+雞骨5g+酸菜1g	煮
10/21	一	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		糖醋雞塊	雞肉40g+洋蔥20g	燒
		肉燥炒蛋	雞蛋35g+洋蔥20g+豬絞肉5g+香菇0.3g	炒
		針菇時瓜	時瓜60g+金針菇5g+紅蘿蔔3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋豚骨湯	馬鈴薯10g+玉米20g+豬湯排5g	煮
10/22	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		瓜仔肉	豬絞肉40g+碎瓜20g+香菇0.3g	煮
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		白菜滷	大白菜65g+紅蘿蔔3g+木耳0.2g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮
10/23	三	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		蜜汁雞丁	雞肉60g+馬鈴薯10g+紅蘿蔔10g	煮
		沙嗲南洋肉絲	時蔬40g+豬肉絲10g+紅蘿蔔3g	炒
		麻香黃芽	黃豆芽50g+小黃瓜5g+海帶芽1g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔油腐湯	白蘿蔔10g+油豆腐20g+豬湯排5g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年10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
10/24	四	青醬雞茸義大利麵	麵條120g+玉米5g+雞肉5g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	炒
		里肌豬排X1	豬排75g	滷
		海苔香鬆虎皮蛋X1	雞蛋55g+海苔香鬆	燒
		蒜香花椰	花椰菜60g+香菇0.2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄10g+雞蛋5g+洋蔥15g	煮
10/25	五	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		義式香草雞	雞肉40g+時蔬30g	煮
		排骨酥X3	豬肉塊50g	炸
		螞蟥上樹	高麗菜15g+粉絲10g+豬絞肉3g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣湯	豆腐10g+時蔬20g	煮
10/28	一	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯10g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	煮
		炒甜不辣	甜不辣30g+紅蘿蔔5g	炒
		花椰百匯	花椰菜60g+玉米筍2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜20g+雞骨5g+大麥2g	煮
10/29	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		豉汁鮮魚	魚丁60g+豆腐20g+豆豉	燒
		竹筍炒肉絲	竹筍40g+豬肉絲10g+香菇0.3g	炒
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g	煮
10/30	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		肉骨茶燒肉	豬肉60g+時蔬20g	煮
		丸片煨瓜	時瓜40g+海鮮丸片15g+紅蘿蔔3g	煮
		玉米三色	玉米40g+豆薯10g+毛豆2g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蛋花湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g	煮
10/31	四	蒜香肉茸炒飯	白米80g+豬肉5g+紅蘿蔔5g	炒
		孜然風味雞	雞肉60g+時蔬20g	炒
		菜脯炒蛋	雞蛋30g+菜脯28g	炒
		薑絲海根	海帶根60g+薑絲	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		三絲排骨湯	大白菜25g+豬湯排5g+時蔬5g	煮