

統鮮美食股份有限公司 113年11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
11/1	五	白飯	白米80g	蒸
		蒜泥白肉	豬肉片60g+時蔬20g	煮
		塔香綜合滷味	米血糕30g+豆干15g+時蔬10g	滷
		開陽鮮瓜	時瓜60g+蝦米0.3g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋10g	煮
11/4	一	DIY味噌拉麵	麵條120g	煮
		炸雞排X1	雞排100g	炸
		鮮肉蒸餃X2	蒸餃35g	蒸
		豆酥四季	四季豆60g+豆酥0.3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豚骨湯	豆腐20g+時蔬10g	煮
11/5	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		有機菇燉肉	豬肉60g+有機菇40g	燉
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+時蔬15g	炒
		腐皮白菜	大白菜60g+豆皮5g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+雞骨5g+時蔬1g	煮
11/6	三	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		避風塘雞丁	雞丁65g+時蔬20g	炒
		回鍋肉	豬肉30g+豆干25g	炒
		香菇高麗	高麗菜60g+時蔬5g+香菇0.5g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		高山金針湯	金針花2g+海帶芽1g+豬大骨5g	煮
11/7	四	白飯	白米80g	蒸
		醃醬滷蛋X1	雞蛋55g+豆干10g+時蔬5g	滷
		焗烤起司總匯	馬鈴薯40g+時蔬15g+起司10g	烤
		炒花椰菜	花椰60g+時蔬5g	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

統鮮美食股份有限公司 113年11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
11/8	五	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		沙茶魚塊	水鱉魚丁80g+凍豆腐15g+豆皮0.5g+芋頭6g+蝦米0.3g	煮
		五彩肉蓉	玉米35g+豬絞肉15g+菜脯8g+毛豆5g	炒
		清炒時瓜	時瓜60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬15g	煮
11/11	一	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		無錫排骨	豬肉60g+時蔬20g	煮
		招牌四角豆腐X1	四角油腐50g+香菇0.5g	滷
		白菜滷	白菜65g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋蛋花湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+時蔬3g	煮
11/12	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蒲燒鯛魚X1	鯛魚排60g	蒸
		玉米起司炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+起司3g	炒
		海帶三絲	海帶絲35g+時蔬20g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		日式豚骨湯	白蘿蔔20g+菇5g+豬大骨5g	煮
11/13	三	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		韓式泡菜肉片	豬肉片60g+自製泡菜20g	煮
		翅小腿X1滷味	翅小腿40g+豆干20g+時蔬3g	滷
		油蔥豆芽	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣湯	豆腐20g+時蔬10g	煮
11/14	四	乾拌肉燥麵	麵120g+豬絞肉5g+時蔬8g	拌
		碳烤雞排X1	雞排100g	烤
		雙色港式燒賣X2	燒賣30g	蒸
		蒜香甘藍	高麗菜60g+蒜0.5g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		柴魚金菇湯	海帶芽1g+金針菇15g+柴魚0.3g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年11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
11/15	五	白飯	白米80g	蒸
		醃醜豬腳	豬肉50g+豬腳15g+竹筍20g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	炒
		紅藜毛豆	豆薯35g+毛豆8g+鷹嘴豆5g+紅藜麥0.8g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆紫米湯	紅豆20g+紫米10g	煮
11/18	一	白飯	白米80g	蒸
		腰果照燒雞	雞丁65g+地瓜15g+時蔬10g+腰果1.5g	炒
		南洋咖哩肉醬	馬鈴薯35g+豬絞肉15g+時蔬5g	煮
		黃芽三絲	黃豆芽55g+海帶1g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	時瓜20g+大麥2g+豬大骨5g	煮
11/19	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		泰式打拋豬	豬絞肉60g+時蔬20g	炒
		麥克雞塊X2雙拼地瓜 薯條X3	麥克雞塊30g+生鮮地瓜條40g	炸
		肉絲長豆	四季豆55g+豬肉5g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
11/20	三	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		果香雞	雞肉65g+洋蔥10g+鳳梨3g	燒
		西滷肉	白菜30g+豬肉15g+時蔬10g+雞蛋5g+蝦米0.3g	煮
		花椰百匯	花椰60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		海帶湯	海帶20g+豬大骨5g+紅蘿蔔3g	煮
11/21	四	白醬鮮菇義大利麵	麵條120g+時蔬15g+豬絞肉10g	炒
		BBQ里肌豬排X1	豬排65g	燒
		奶香菇菇蛋	雞蛋40g+鮮菇10g+時蔬5g	炒
		紅仁高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		小魚味噌湯	豆腐20g+小魚干1g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年11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
11/22	五	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		鹽蔥醬焗雞	雞肉65g+時蔬20g	煮
		香Q滷蛋X1	雞蛋55g+時蔬8g	滷
		韓式粉絲	時蔬25g+韓式粉絲12g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		奶茶西米露	西谷米5g+奶粉10g+茶包	煮
11/25	一	白飯	白米80g	蒸
		梅干燒肉	豬肉60g+竹筍15g+梅干菜0.3g	煮
		檸檬雞柳條X2	雞柳條40g	烤
		清炒結頭	結頭菜60g+香菜0.5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		三絲雞湯	豆芽20g+時蔬3g+雞骨5g	煮
11/26	二	海苔香鬆有機白飯	有機白米80g+海苔香鬆2g	拌
		青醬嫩雞	雞肉65g+洋芋15g+時蔬5g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		川耳燒瓜	鮮瓜45g+時蔬10g+川耳0.3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋10g	煮
11/27	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		沙茶燴三鮮	豬肉片60g+鯪魚10g+時蔬20g	炒
		炒甜不辣	甜不辣45g+時蔬15g	炒
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯40g+玉米15g+青豆2g	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄豆腐湯	蕃茄10g+豆腐20g	煮
11/28	四	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		泰式椰香雞	雞肉60g+椰奶1g	燒
		麻婆豆腐	豆腐45g+絞肉10g+時蔬8g	煮
		豆皮白菜	大白菜60g+豆皮2g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔20g+時蔬5g+豬大骨5g	煮
11/29	五	白飯	白米80g	蒸
		肉骨茶燉肉	豬肉片60g+時蔬20g+枸杞0.5g	燉
		鐵板玉米雞茸	玉米35g+雞肉15g+紅蘿蔔5g	炒
		香菇麵輪	白蘿蔔35g+麵輪8g+香菇0.5g	滷
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		客家米粉湯	米粉10g+時蔬15g	煮