

統鮮美食股份有限公司 113年12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
12/2	—	蘿勒青醬義大利麵	麵條100g+雞肉+時蔬15 g	煮
		鹹酥雞X3	雞肉75g	炸
		玉米炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+時蔬10g	炒
		蒜香高麗	高麗菜60g+時蔬5g+蒜0.5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋10g+薑絲0.3g	煮
12/3	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		奶香燉肉	豬肉60g+馬鈴薯15g+時蔬5g	煮
		薑燒嫩油豆腐	油豆腐50g+時蔬5g	燒
		白菜滷	大白菜65g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞骨5g+芹菜1g	煮
12/4	三	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		左宗棠雞	雞肉70g+時蔬15g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		乾煸條豆	四季豆60g+白芝麻0.3g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		小魚味噌湯	豆腐20g+小魚乾1g+味噌	煮
12/5	四	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		瓜仔肉	豬絞肉60g+碎瓜5g+時蔬8g	煮
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		海帶三絲	海帶絲35g+時蔬20g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
12/6	五蔬食日	白飯	白米80g	蒸
		玉米炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+洋芋10g	炒
		芝香蜜汁豆干	豆干55g+白芝麻0.3g	燒
		清炒粉絲	時蔬30g+粉絲10g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		香菇竹筍湯	竹筍15g+香菇1g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年12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
12/9	—	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		里肌豬排X1	豬排65g	燒
		焗烤白醬起司薯塊	馬鈴薯40g+時蔬15g+起司10g	烤
		蝦香鮮瓜	鮮瓜60g+時蔬5g+蝦米0.3g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		綠豆地瓜湯	綠豆20g+地瓜10g	煮
12/10	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		腰果雞丁	雞肉70g+時蔬15g+腰果2g	炒
		粟米滑蛋豆腐	豆腐45g+玉米10g+雞蛋6g+時蔬5g	煮
		香拌結頭菜	結頭菜60g+時蔬5g	拌炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		有機菇排骨湯	有機菇40g+豬大骨5g	煮
12/11	三	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		蘿蔔燉排骨	豬肉60g+白蘿蔔15g+時蔬5g	煮
		回鍋肉炒豆干	豆干35g+時蔬15g+豬肉20g	炒
		雙色花椰	花椰60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬15g	煮
12/12	四	香蒜豬肉炒飯	白米80g+豬絞肉8g+玉米1g+時蔬5g	炒
		麻油米糕雞	雞肉65g+米血糕10g	煮
		翡翠炒蛋	雞蛋40g+時蔬20g	炒
		翠炒豆芽	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		味噌海芽湯	豆腐20g+海帶芽1g(乾)+味噌	煮
12/13	五	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		招牌香滷豬腳	豬肉50g+豬腳丁15g+時蔬20g	燉煮
		海鮮丸X2	海鮮丸40g	烤
		爆皮白菜	大白菜60g+時蔬5g+爆皮0.5g	煮
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		洋芋蛋花湯	馬鈴薯20g+時蔬3g+雞蛋5g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年12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
12/16	一	白飯	白米80g	蒸
		滷雞翅	三節雞翅100g	滷
		洋芋肉醬	馬鈴薯35g+豬絞肉18g+時蔬5g	煮
		海結豆干	豆干35g+海帶結20g	滷
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		鮮蔬排骨湯	大白菜20g+豬大骨5g+時蔬3g	煮
12/17	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		洋蔥肉柳	豬肉柳60g+洋蔥20g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		香蔥炒高麗	高麗菜60g+時蔬5g+蔥1g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		味噌蛋花湯	海帶芽1g(乾)+雞蛋10g+味噌	煮
12/18	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		歐風奶香燉雞	雞肉65g+時蔬20g	煮
		津白炒肉片	大白菜40g+豬肉20g+時蔬5g	炒
		避風塘四季	四季豆60g+豆酥0.3g+蒜0.3g+蔥0.3g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		酸辣湯	豆腐20g+時蔬10g	煮
12/19	四	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		梅干燒肉	豬肉60g+時蔬15g+梅干菜0.3g	煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+時蔬15g	炒
		鄉村粉絲	高麗菜25g+粉絲10g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		鮮瓜雞湯	時瓜20g+雞骨5g+大麥2g+枸杞0.3g	煮
12/20	五	台式肉絲炒麵	麵條100g+高麗菜10g+豬肉8g+時蔬5g	炒
		★炸雞排X1	雞排75g	炸
		海鮮卷X2	海鮮卷40g	烤
		清炒白菜	大白菜60g+時蔬5g	煮
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		冬至紅豆湯圓	湯圓20g+紅豆10g	煮
12/23	一	白飯	白米80g	蒸
		韓式烤肉片	豬肉片60g+時蔬20g+白芝麻0.3g	燒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋40g+紅蘿蔔20g	炒
		泡菜炒年糕	自製泡菜40g+年糕20g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		大醬湯	白蘿蔔20g+豆腐15g+時蔬3g	煮

統鮮美食股份有限公司 113年12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
12/24	二	平安夜茄汁義式飯	有機白米80g+豬肉8g+蕃茄3g+時蔬5g	煮
		烤翅小腿X2	翅小腿70g	烤
		麥克雞塊X1 地瓜薯條X3	麥克雞塊20g+地瓜切條40g	烤
		清炒花椰	花椰60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
12/25	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		高昇排骨	豬肉塊60g+馬鈴薯10g+時蔬15g	煮
		滷蛋X1	雞蛋55g+時蔬15g	滷
		川耳鮮瓜	鮮瓜60g+川耳0.3g	煮
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+雞骨5g+紅蘿蔔5g	煮
12/26	四	白飯	白米80g	蒸
		蔥油雞	雞肉65g+時蔬20g+蔥0.3g	煮
		台味鹹豬肉	高麗菜40g+自製鹹豬肉20g	炒
		油燜筍茸	筍茸55g+香菇0.5g	滷
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		結頭菜湯	結頭菜20g+豬大骨5g+時蔬5g	煮
12/27	五	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		壽喜燒魚	水鯊魚丁80g+大白菜10g+時蔬5g+茼蒿3g	煮
		客家小炒	豆干35g+豬肉20g+時蔬5g	炒
		鷹嘴豆洋芋	馬鈴薯35g+鷹嘴豆5g+時蔬10g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋5g+時蔬5g	煮
12/30	一	芝麻飯	白米80g+芝麻	蒸
		泰式風味嫩雞	雞肉65g+蕃茄5g+時蔬15g	煮
		麻婆豆腐	豆腐45g+絞肉10g+玉米3g+時蔬5g	煮
		蝦皮高麗	高麗菜60g+時蔬5g+蝦皮0.3g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬大骨5g+大麥2g+枸杞0.3g	煮
12/31	二	有機白飯	有機白米80g	燙
		蒜泥肉片	豬肉片60g+時蔬20g+蒜0.3g	煮
		蔥花菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯15g+蔥0.3g	炒
		塔香海茸	海茸55g+九層塔0.5g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		味噌湯	豆腐20g+時蔬10g	煮