

統鮮美食股份有限公司 114年01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
1/2	四	白飯	白米80g	蒸
		梅干扣肉	豬肉60g+竹筍15g+梅干菜0.3g	煮
		奶香可樂餅X2★雙拼★黃金脆薯條X3	可樂餅45g+生鮮地瓜切條25g	炸
		蒟蒻蘿蔔	白蘿蔔50g+蒟蒻10g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		高麗雞湯	高麗菜20g+雞骨5g+香菇1g	煮
1/3	五	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		香檸小雞腿X2	翅小腿70g	烤
		茶碗蒸	雞蛋55g+毛豆2g	蒸
		螞蟻上樹	洋蔥15g+粉絲10g+豬絞肉5g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		結頭排骨湯	結頭菜20g+豬大骨5g	煮
1/6	一 蔬 食 日	CHEESE焗烤蕃茄義大利麵	麵條100g+蕃茄8g+時蔬15g+起司6g	烤
		西式洋芋烤蛋	雞蛋40g+馬鈴薯20g+時蔬10g	烤
		野菜百頁揚X2	百頁揚50g+時蔬15g	炒
		蒜香高麗	高麗菜60g+時蔬5g+蒜0.5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		QQ粉圓SWEET醇奶	粉圓10g+奶粉10g	煮
1/7	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		薑汁燒雞	雞肉65g+菇15g+豆皮2g	煮
		五香友善蛋X1	友善雞蛋55g	滷
		芝香四季	四季豆60g+白芝麻0.3g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		蘑菇濃湯	玉米20g+雞蛋5g+時蔬5g+蘑菇3g	煮

統鮮美食股份有限公司 114年01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
1/8	三	白飯	白米80g	蒸
		味噌燉豚肉	豬肉60g+油豆腐15g+時蔬10g	燉
		麻香米血糕	米血糕30g+時蔬10g	炒
		香菇白菜	大白菜60g+時蔬10g+香菇5g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		竹筍雞湯	竹筍20g+雞骨5g	煮
1/9	四	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		炸雞排X1	雞排75g	炸
		玉米奶醬炒蛋	雞蛋35g+玉米20g	炒
		脆炒豆芽	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		高山金針湯	金針花2g+豬大骨5g	煮
1/10	五	白飯	白米80g	蒸
		佛跳牆	豬肉50g+豬腳丁15g+時蔬20g+栗子2g+蝦米0.3g	煮
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		翡翠三絲	海帶絲35g+時蔬20g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+時蔬5g+雞骨5g	煮
1/13	一	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		韓式洋釀雞丁	雞肉70g+時蔬15g	炒
		泡菜燒肉炒年糕	豬肉25g+自製泡菜20g+年糕15g	炒
		麻香海芽	黃豆芽55g+海帶芽2g+時蔬5g	拌
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		燒仙草	綠豆10g+仙草液	煮

統鮮美食股份有限公司 114年01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
1/14	二	肉絲蛋炒飯	有機白米80g+豬肉8g+雞蛋5g+時蔬10g	炒
		鐵路豬排X1	豬排65g	滷
		香滷嫩四方腐X1	嫩油腐50g	蒸
		腰果玉米	玉米45g+時蔬10g+腰果2g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		味噌豆腐湯	海帶芽1(乾)+豆腐20g+味噌	煮
1/15	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		塔香三杯雞	雞肉65g+時蔬15g+九層塔1g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		紅仁時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔5g	煮
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋5g	煮
1/16	四	白飯	白米80g	蒸
		蘑菇醬肉柳	豬肉柳60g+時蔬15g+蘑菇3g	炒
		海鮮卷X2	海鮮卷40g	烤
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬15g	煮
1/17	五	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		豆瓣豆腐魚	生鮮魚丁80g+豆腐20g+時蔬10g	煮
		洋蔥炒蛋	雞蛋35g+洋蔥25g	炒
		脆炒花椰	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g	煮

統鮮美食股份有限公司 114年01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
1/20	一	白飯	白米80g	蒸
		日式燒肉	豬肉60g+洋蔥15g+金針菇8g	煮
		檸檬雞柳條X2	檸檬雞柳條40g	烤
		炒高麗菜	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜100g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+油豆腐5g+玉米5g	煮