

統鮮美食股份有限公司 114年03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
3/3	一	白飯	白米80g	蒸
		春川起司年糕雞	雞肉65g+年糕15g+時蔬10g+起司3g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		蝦皮高麗	高麗菜60g+時蔬5g+蝦皮0.3g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		白玉排骨湯	白蘿蔔20g+豬大骨5g	煮
3/4	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		日式嫩油腐	嫩油腐50g+時蔬8g	煮
		雙色花椰	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋5g+海芽(乾)1g	煮
3/6	四	茄汁義大利麵	麵條100g+時蔬25g	炒
		洋芋炒蛋	雞蛋35g+洋芋20g+玉米5g	炒
		ABC薯餅X2雙拚麻糬球 X2	薯餅30g+麻糬球30g	炸
		鍋燒白菜	白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+時蔬3g	煮
3/7	五	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		嫩汁烤雞排X1	雞排100g	烤
		蘿蔔排骨羹	豬肉30g+白蘿蔔28g+時蔬6g	燒
		鄉村粉絲	高麗菜12g+冬粉11g+時蔬8g	炒
		認證蔬菜	認證蔬菜100g	燙
		日式豚骨湯	白菜20g+豬大骨5g+豆皮3g	煮

3/10	一	白飯	白米80g	蒸
		黑胡椒鐵板肉片	豬肉片60g+時蔬25g	炒
		焗烤馬鈴薯	馬鈴薯45g+時蔬15g+起司3g	烤
		香拌芽菜	綠豆芽60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		紅豆紫米湯	紅豆10g+紫米10g	煮
3/11	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		港式香蔥油雞	雞肉65g+玉米15g+蔥1g	炒
		哨子豆腐	豆腐45g+豬絞肉12g+時蔬8g	煮
		熱炒高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+大麥3g+豬大骨5g	煮
3/13	四	炸醬肉燥拌麵	麵條100g+豬肉8g+豆干10g+時蔬6g	拌
		腰果蜜汁雞	雞肉70g+時蔬10g+腰果3g	煮
		滷蛋X1	雞蛋X1	滷
		綠野四季	四季豆60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		味噌蘿蔔湯	蘿蔔20g+海帶芽(乾)1g+味噌	煮
3/14	五	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		古早味豬腳	豬肉50g+豬腳15g+竹筍20g	滷
		麥香雞X1	麥香雞40g	烤
		蝦香白菜滷	白菜60g+芋頭5g+時蔬3g+蝦米0.3g	煮
		認證蔬菜	認證蔬菜100g	燙
		番茄蛋花湯	番茄20g+雞蛋5g	煮

3/17	一	白飯	白米80g	蒸
		檸檬烤雞翅X1	三節雞翅100g	烤
		紅燒豆干	油豆腐35g+豆干25g+時蔬5g	滷
		螞蟻上樹	洋蔥12g+粉絲10g+豬絞肉6g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		甜奶茶西米露	西谷米+奶粉+茶包	煮
3/18	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蔥爆豚肉	豬肉60g+時蔬25g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		脆拌黃芽	黃豆芽60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+時蔬3g	煮
3/20	四	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		和風馬鈴薯燉肉	豬肉60g+馬鈴薯15g+時蔬5g	煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄18g+時蔬10g	炒
		彩繪花椰	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+海帶芽(乾)1g	煮
3/21	五	奶香白醬蕈菇麵	麵條100g+菇6g+豬肉8g+時蔬10g	炒
		★鹹酥雞X3	雞肉70g	炸
		鍋貼X2	鍋貼50g	蒸
		什錦白菜	大白菜28g+凍豆腐12g+豬肉10g+時蔬8g	煮
		認證蔬菜	認證蔬菜100g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g	煮

3/24	一	白飯	白米80g	蒸
		醬燒鮮魚排X1	生鮮魚排65g	燒
		日式照燒豚肉	洋蔥30g+豬肉20g+時蔬10g	炒
		泡菜年糕	自製泡菜30g+年糕20g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		味噌油腐湯	海帶15g+油豆腐10g+時蔬5g	煮
3/25	二	夏威夷什錦蛋炒飯	有機白米80g+豬肉8g+雞蛋5g+時蔬10g	炒
		里肌豬排X1	豬排65g	滷
		炒甜不辣X3	甜不辣X3	炒
		清炒時瓜	時瓜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		白菜排骨湯	白菜20g+時蔬5g+豬大骨5g	煮
3/27	四	白飯	白米80g	蒸
		三杯肉片	豬肉60g+時蔬25g	炒
		洋蔥炒蛋	雞蛋30g+洋蔥28g	炒
		鹹水拼盤	百頁25g+豆皮10g+時蔬15g	煮
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		麵線羹	麵線10g+時蔬15g	煮
3/28	五	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		奶油蘑菇雞	雞肉65g+馬鈴薯15g+時蔬8g+蘑菇3g	煮
		客家鹹豬肉	豆干35g+自製鹹豬肉20g	炒
		薑絲海根	海帶根50g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	認證蔬菜100g	燙
		枸杞鮮瓜湯	鮮瓜20g+豬大骨5g+枸杞0.5g	煮
3/29	一	白飯	白米80g	蒸
		佛跳牆	豬肉50g+豬腳15g+時蔬12g+芋頭6g+栗子3g	煮
		雞粒粉絲煲	高麗菜12g+粉絲11g+雞肉10g+時蔬5g	炒
		木耳條豆	四季豆60g+時蔬3g+木耳(乾)0.3g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜100g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽(乾)1g+雞蛋5g+薑絲1g	煮