

統鮮美食股份有限公司 114年05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
5/1	四	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		佛蒙特咖哩雞	雞肉40g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		醬燒豬排X1	豬排70g	燒
		蒜香高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	白蘿蔔20g+金針菇10g+洋蔥5g	煮
5/2	五	白飯	白米80g	蒸
		醬爆肉片	豬肉片60g+洋蔥10g+蔥1g	炒
		炒甜不辣X3	甜不辣40g+時蔬10g	炒
		蝦香四季	四季豆60g+蝦米0.3g	炒
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		米粉湯	高麗菜16g+米粉12g+芹菜1g+紅蔥頭0.8g	煮
5/5	一	焗烤CHEESE蕃茄義式麵	義大利麵100g+時蔬10g+玉米5g+起司3g	烤
		起司奶香炒蛋	雞蛋35g+馬鈴薯20g+時蔬10g+起士絲3g	炒
		ABC薯餅X2雙拼椒鹽素雞丁X2	ABC薯餅30g+椒鹽素雞丁30g	炸
		炒綠豆芽	綠豆芽50g+紅蘿蔔5g+木耳0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		SWEET珍珠奶茶	珍珠12g+奶粉	煮
5/6	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		咖哩豚肉	豬肉片60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	燒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		爆皮白菜	大白菜60g+時蔬5g+爆皮0.5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		柴魚豆腐湯	豆腐20g+海帶芽1g+柴魚0.1g	煮

5/8	四	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		蘿勒青醬燉肉	豬肉塊60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		鹹水雞	百頁30g+雞肉20g+玉米10g+時蔬3g	炒
		薑絲海根	海帶根60g+薑絲0.5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	洋芋20g+雞蛋10g+紅蘿蔔3g	煮
5/12	一	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		匈牙利燉肉	豬肉塊60g+時蔬25g	燒
		撲克麥克雞塊X2	麥克雞塊40g	烤
		木耳時瓜	時瓜60g+時蔬5g+麵筋0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g+薑絲1g	煮
5/13	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		炙燒烤雞排X1	雞排100g	烤
		玉米炒蛋	雞蛋35g+玉米25g+時蔬5g	炒
		金菇三絲	金針菇32g+海帶絲30g+芹菜2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g+有機菇20g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋10g+蔥1g	煮
5/15	四	白飯	白米80g	蒸
		超好吃醋溜骰子雞X3	雞肉70g+白芝麻0.3g	燒
		麻婆豆腐	豆腐45g+豬絞肉15g+時蔬5g	煮
		韭香芽菜	豆芽菜50g+時蔬+10g韭菜1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬大骨10g+大麥1g	煮

5/16	五	台式肉絲炒麵	油麵100g+時蔬15g+豬肉絲10g	炒
		醃醃滷肉	豬肉60g+時蔬25g	燒
		烤雞翅X1	三節雞翅100g	烤
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+海芽1g+味噌	煮
5/19	一	芝麻飯	白米65g+芝麻15g	蒸
		炸雞翅X1	三節雞翅100g	炸
		韓式泡菜什錦煮	自製泡菜40g+凍豆腐20g+時蔬5g+豆皮1g	煮
		麻香三絲	黃豆芽50g+時蔬10g+麻油	拌
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		甜仙草蜜	仙草30g	煮
5/20	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		港式蠔油肉柳	豬肉柳60g+時蔬25g	燉
		蕃茄歐姆蛋	雞蛋35g+蕃茄25g+時蔬5g	炒
		蒜味花椰	綠花椰30g+白花椰30g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋10g+紅蘿蔔3g	煮
5/22	四	白醬雞肉義大利麵	義大利麵100g+時蔬15g+雞肉10g	炒
		椒鹽肉條X4	豬肉切條60g	烤
		小籠湯包X1雙拼珍珠丸X1	小籠湯包15g+珍珠丸15g	蒸
		炒四季豆	四季豆50g+時蔬10g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋10g+金針菇10g+洋蔥5g	煮

5/23	五	白飯	白米80g	蒸
		宮保雞丁	雞肉70g+時蔬5g+花生2g	燒
		滷四角嫩油腐	四角油豆腐60g	滷
		金菇鮮瓜	鮮瓜60g+金針菇5g+時蔬3g	煮
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮蔬排骨湯	大白菜20g+豬大骨10g+香菇0.3g	煮
5/26	一	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		高昇豬肉	豬肉塊60g+時蔬25g	煮
		香鬆海鮮丸X2	海鮮丸40g+海苔香鬆	烤
		脆炒鮮筍	竹筍55g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		洋芋蛋花湯	馬鈴薯20g+雞蛋10g+紅蘿蔔3g	煮
5/27	二	海苔香鬆飯	有機白米80g+海苔香鬆包	蒸
		泰味椒麻鮮魚	生鮮魚丁60g+時蔬25g	燒
		西式omelet	雞蛋35g+洋蔥25g+培根3g	炒
		什錦冬粉	高麗菜12g+粉絲11g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	時瓜20g+豬大骨10g+枸杞0.3g	煮
5/29	四	白飯	白米80g	蒸
		日式蒲燒嫩雞	雞肉70g+杏鮑菇10g+洋蔥5g+白芝麻0.3g	炒
		沙茶三色肉茸	玉米35g+豬絞肉15g+時蔬10g	炒
		開陽白菜	大白菜60g+時蔬5g+蝦米0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		酸辣湯	豆腐20g+竹筍10g+紅蘿蔔3g	煮