

統鮮美食股份有限公司 114年06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
6/2	一	焗烤CHEESE蘑菇鐵板麵	麵條100g+時蔬15g+蘑菇2g+起司1g	烤
		鐵路豬排X1	豬排70g	滷
		麥克雞塊X2雙拼脆薯條X3	麥克雞塊40g+薯條30g	烤
		蒜香高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+乾海帶芽1g+柴魚片0.1g	煮
6/3	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		三杯豆包	豆包60g+九層塔1g	滷
		蒸蛋	雞蛋55g+玉米1g	蒸
		珍菇三絲	時蔬40g+有機金針菇20g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	洋芋20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
6/5	四	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		酸甜果香骰子雞X3	雞肉70g+百香果1g	燒
		拌飯肉燥嫩腐	嫩油腐50g+豬肉8g+時蔬5g	煮
		韭菜銀芽	綠豆芽60g+時蔬3g+韭菜1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰檸檬愛玉	愛玉30g+檸檬汁10g	煮
6/6	五	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		古早味豬腳	豬肉塊45g+豬腳30g+時蔬10g	滷
		甜薯炒蛋	雞蛋35g+馬鈴薯15g+南瓜15g	炒
		白菜滷	大白菜60g+時蔬3g	煮
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		芹香蘿蔔湯	白蘿蔔20g+雞骨10g+芹菜1g	煮

6/9	一	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		雞肉南蠻漬	雞肉70g+白芝麻0.3g+黑芝麻0.3g	燒
		日式薑汁燒肉	時蔬35g+豬肉30g	煮
		脆炒四季	四季豆50g+時蔬10g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		海芽蛋花湯	乾海芽1g+雞蛋5g+薑絲1g	煮
6/10	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蜂蜜咖哩豬	豬肉40g+馬鈴薯20g+時蔬5g+蜂蜜1g	煮
		避風塘炒雞	雞肉45g+時蔬20g	炒
		碧綠西蘭花	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		小魚豆腐湯	豆腐20g+小魚干2g+味噌	煮
6/12	四	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		椒鹽肉柳	豬肉60g+時蔬25g	炒
		春川起司年糕雞	自製泡菜35g+雞肉15g+年糕10g+時蔬3g+起司1g	煮
		花生海結	海帶結50g+花生1g	滷
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
6/13	五	青醬雞肉義式麵	麵條100g+時蔬15g+雞肉8g	煮
		炸雞排X1	雞排100g	炸
		燒賣X2	燒賣40g	蒸
		肉絲鮮筍	竹筍50g+豬肉絲8g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	時瓜20g+豬大骨10g+薑絲1g	煮

6/16	一	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		泰式打拋肉片	豬肉片60g+時蔬25g	煮
		黃金雞柳條X2	檸檬雞柳條40g	烤
		螞蟻上樹	時蔬20g+粉絲10g+豬絞肉8g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰奶茶西米露	西米露5g+奶粉	煮
6/17	二	香鬆野菜雞肉炊飯	有機白米80g+時蔬15g+雞肉5g	蒸
		烤雞翅X1	三節雞翅100g	烤
		客家小炒	豆干40g+豬肉15g+魷魚5g+時蔬3g	炒
		金瓜白菜	大白菜55g+金瓜10g+時蔬1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔20g+豬大骨10g+紅蘿蔔3g	煮
6/19	四	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		花瓜燒雞	雞肉70g+時蔬15g+花瓜5g	燒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔25g+時蔬5g	炒
		針菇海絲	海帶絲35g+金針菇30g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		麵線羹	麵線15g+竹筍10g+乾木耳0.3g	煮
6/20	五	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		豉汁鮮魚	生鮮魚丁60g+豆腐20g+豆豉0.6g	煮
		五彩腰果雞粒	玉米35g+雞肉15g+時蔬5g+腰果2g	炒
		紅蔥芽菜	黃豆芽55g+時蔬5g+紅蔥頭1g	炒
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		日式豚骨湯	大白菜20g+豬大骨10g+金針菇5g	煮

6/23	一	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		芝香蜜汁雞	雞肉70g+時蔬15g+白芝麻0.3g	炒
		咖哩肉醬	馬鈴薯35g+豬肉15g+時蔬8g	煮
		薑絲海根	海帶根60g+薑絲1g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍+20g豬大骨10g+香菇0.3g	煮
6/24	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		醃醃滷肉	豬肉塊60g+時蔬25g	滷
		蒜香甜不辣X3	甜不辣40g+時蔬3g	炒
		三色高麗	高麗菜55g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋5g+蔥1g	煮
6/26	四	台式炒米粉	米粉100g+時蔬15g+豬肉8g+南瓜6g	炒
		脆皮豬排X1	豬排70g	炸
		蒜蓉干丁	干丁60g+時蔬5g	煮
		木耳條豆	四季豆60g+時蔬3g+乾木耳0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	時瓜20g+雞骨10g+杏鮑菇5g	煮
6/27	五	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		十三香燒雞	雞肉70g+百頁8g+時蔬3g	燒
		菜脯炒蛋	雞蛋35g+菜脯15g+時蔬5g	炒
		開陽時瓜	時瓜60g+時蔬3g+蝦米0.3g	煮
		認證蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌昆布湯	海帶20g+玉米10g+紅蘿蔔3g	煮
6/30	一	白飯	白米80g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯10g+時蔬5g	煮
		毛豆干丁	豆干40g+毛豆10g+玉米3g	炒
		彩繪甘藍	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		貢丸湯	白蘿蔔20g+貢丸片8g+芹菜1g	煮