

統鮮美食股份有限公司 114年09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
9/1	一	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		客家小炒	豆干38g+豬肉絲12g+時蔬5g+乾魷魚3g	炒
		翠炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌蛋花湯	乾海帶芽1g+雞蛋5g+味噌	煮
9/2	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蜜糖雞米花X4	雞肉80g	燒
		起司奶香歐姆蛋	雞蛋35g+時蔬25g+起司1g+奶粉	炒
		螞蟻上樹	時蔬20g+冬粉10g+豬肉6g	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
9/3	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		壽喜燒肉	豬肉片60g+大白菜20g+時蔬5g	煮
		炒甜不辣	甜不辣45g+紅蘿蔔3g	炒
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+紅蘿蔔5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍雞湯	竹筍20g+雞骨10g	煮
9/4	四	茄汁菇菇炒飯	白米80g+玉米12g+蕃茄8g+菇6g	蒸
		炸雞翅X1	三節雞翅90g	炸
		蘿蔔排骨	豬肉35g+白蘿蔔25g+時蔬5g	煮
		薑絲海根	海根55g+薑絲1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
9/5	五	胚芽飯	白米60g+胚芽米15g	蒸
		古早味豬腳	豬肉塊45g+豬腳30g+時蔬20g	燒
		鹹水雞	百頁35g+雞肉18g+時蔬12g	煮
		蒜香四季	四季豆60g+紅蘿蔔3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		三絲湯	高麗菜20g+雞骨10g+金針菇5g+紅蘿蔔3g	煮

9/8	一	鮮蔬炒麵	麵100g+高麗菜12g+紅蘿蔔3g+乾木耳0.2g	蒸
		糖醋虎皮蛋X1	雞蛋55g	燒
		油腐滷味	油豆腐55g+紅蘿蔔3g+乾香菇0.3g	煮
		金菇時瓜	時瓜60g+金針菇3g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		南瓜濃湯	馬鈴薯15g+南瓜10g+雞蛋5g	煮
9/9	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊40g	烤
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+乾海帶芽1g	煮
9/10	三	紅藜飯	白米60g+紅藜麥15g	蒸
		沙嗲乾鍋雞	雞肉70g+時蔬15g	炒
		宮廷醬年糕豬	時蔬35g+年糕15g+豬肉絲12g	炒
		韭香豆芽	豆芽60g+紅蘿蔔3g+韭香2g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蛋花湯	玉米粒20g+雞蛋5g	煮
9/11	四	大麥飯	白米60g+大麥15g	蒸
		醬爆肉柳	豬肉柳60g+洋蔥15g+蔥3g	炒
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+時蔬10g	炒
		清炒脆筍	竹筍60g+香菇3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		麵線羹	麵線15g+金針菇10g+紅蘿蔔3g+乾木耳0.3g	煮
9/12	五	糙米飯	白米60g+糙米15g	煮
		韓式泡菜雞	雞肉60g+自製泡菜25g+時蔬10g	煮
		田園玉米肉茸	玉米40g+豬絞肉10g+紅蘿蔔3g	炒
		蜜汁沙茶豆干	豆干55g+白芝麻0.3g	燒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		韓味大骨湯	白蘿蔔20g+豬大骨10g+香菇3g+紅蘿蔔3g	煮

9/15	一	玉米飯	白米60g+玉米15g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉片60g+洋蔥15g+香菇3g+薑1g	燒
		咖哩雞	馬鈴薯30g+雞肉22g+紅蘿蔔5g+洋蔥3g	煮
		海帶三絲	海帶絲40g+金針菇15g+芹菜2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰檸檬愛玉湯	愛玉30g+檸檬汁10g	煮
9/16	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		烤雞翅X1	三節雞翅100g	烤
		拌飯肉燥	豆干35g+豬絞肉15g+洋蔥5g+紅蘿蔔3g	煮
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
9/17	三	小米飯	白米60g+小米15g	蒸
		蒲燒鯛魚X1	蒲燒鯛X1	蒸
		米糕雞	米血糕30g+雞肉22g	炒
		乾煸四季	四季豆60g+彩椒5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		高山金針湯	乾金針花3g+雞骨15g+香菇3g	煮
9/18	四	焗烤白醬雞茸義大利麵	麵條100g+時蔬15g+雞肉8g+起司1g	烤
		烤雞排X1	雞排100g	烤
		西式炒蛋	雞蛋35g+洋芋15g+南瓜10g+巴西里0.1g	炒
		玉筍花椰	綠花椰60g+玉米筍3g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		柴魚豆腐湯	豆腐20g+乾海帶芽1g+柴魚片0.1g	煮
9/19	五	紫米飯	白米60g+紫米15g	蒸
		叉燒肉條	豬肉切條80g	烤
		塔香粉絲	時蔬20g+粉絲10g+九層塔1g	炒
		濃湯豆腐	豆腐45g+玉米12g+時蔬3g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋5g	煮

9/22	一	胚芽飯	白米60g+胚芽米15g	蒸
		蘿勒青醬雞	雞肉60g+馬鈴薯15g+時蔬5g	燉
		家常嫩四方腐	嫩四方腐45g	滷
		脆拌黃芽	黃豆芽60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰仙草蜜	仙草30g	煮
9/23	二	黃金栗香炊飯	有機白米80g+時蔬12g+南瓜8g+豬肉6g+栗子3g	蒸
		甜蔥肉柳	豬肉柳60g+洋蔥25g	炒
		腰果玉米雞	玉米35g+雞肉15g+紅蘿蔔5g+腰果2g	炒
		清炒時瓜	時瓜60g+乾川耳0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		筍絲雞湯	竹筍20g+雞骨10g+香菇3g	煮
9/24	三	芝麻飯	白米60g+黑芝麻15g	蒸
		蔥油雞	雞肉60g+時蔬15g+蔥1g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔25g+蔥1g	炒
		爆皮白菜	大白菜60g+時蔬5g+爆皮0.3g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	白蘿蔔20g+油豆腐8g+味噌	煮
9/25	四	紅藜飯	白米60g+紅藜麥15g	蒸
		紅咖哩豚肉	豬肉片60g+洋蔥20g+紅蘿蔔5g	炒
		柴魚蜜汁年糕雞	雞肉25g+年糕18g+洋蔥12g+白芝麻0.1g	炒
		蘿蔔海結	白蘿蔔30g+海帶結25g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		高麗蛋花湯	高麗菜20g+雞蛋5g	煮
9/26	五	大麥飯	白米60g+大麥15g	蒸
		鹹酥雞X3	雞肉70g	炸
		瓜仔肉	豆干40g+豬絞肉15g+花瓜5g+香菇3g	煮
		肉絲竹筍	竹筍50g+豬肉絲6g+時蔬3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		客家米粉湯	米粉15g+大白菜10g+紅蘿蔔3g+香菇3g	煮
9/30	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		豆瓣豆腐魚	生鮮魚丁60g+豆腐15g+絞肉5g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g+毛豆3g	蒸
		玉米甘藍	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+玉米2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		薑絲海芽湯	乾海芽1g+薑絲1g	煮