

# 統鮮美食股份有限公司 114年11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
11/3	一	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		鮑菇燒雞	雞肉70g+菇15g	滷
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		熱炒高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		日式豚骨湯	白蘿蔔20g+豬大骨10g+海帶3g	煮
11/4	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		黑糖滷味	大溪豆干35g+百頁20g+時蔬6g	滷
		鮮菇時瓜	時瓜60g+鮮菇5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	高麗菜20g+金針菇6g+柴魚片0.1g	煮
11/5	三	燕麥飯	白米60g+燕麥15g	蒸
		親子雞肉丼	雞肉70g+時蔬15g+雞蛋5g	煮
		腰果三色肉茸	玉米35g+豬絞肉15g+毛豆5g+腰果3g	炒
		雙色花椰	花椰菜60g+時蔬3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		金針排骨湯	豬大骨10g+乾金針花2g	煮
11/6	四	茄汁鐵板麵	麵條100g+玉米15g+蕃茄8g+洋蔥3g	炒
		五香豆包X1	豆包60g	蒸
		海苔香鬆烘蛋	雞蛋35g+南瓜15g+地瓜10g+海苔香鬆1g	炒
		香菇白菜	白菜60g+香菇3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
11/7	五	地瓜飯	白米60g+地瓜15g	蒸
		香烤雞翅X1	三節雞翅90g	烤
		玉米豆腐	豆腐45g+玉米12g+青豆3g	煮
		芹香海絲	海帶絲55g+時蔬3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		香菇竹筍湯	竹筍20g+豬大骨10g+香菇3g	煮

11/10	一	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		泰式打拋豬	豬絞肉50g+時蔬20g	煮
		炸鹹酥雞X3	雞肉45g	炸
		泰式拌鮮蔬	鮮瓜60g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		綠豆地瓜湯	綠豆15g+地瓜15g	煮
11/11	二	香鬆拌飯	有機白米80g+香鬆1g	蒸
		烤雞排X1	雞排100g	烤
		貢丸拌飯肉燥	豆干30g+貢丸25g+豬絞肉8g+香菇3g	煮
		白菜滷	白菜60g+紅蘿蔔5g+木耳3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g	煮
11/12	三	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		蔥油鹽麩豚肉	豬肉60g+高麗菜15g+蔥3g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔25g	炒
		韭香銀芽	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		小魚豆腐湯	豆腐20g+小魚干2g+乾海帶芽0.4g+味噌	煮
11/13	四	白飯	白米80g	蒸
		起司奶香燉雞	雞肉70g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		蜜汁豆干	豆干55g+白芝麻0.3g	燒
		什錦炒肉	鮮菇45g+豬肉10g+紅蘿蔔5g+川耳3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮蔬排骨湯	大白菜20g+豬大骨10g+蕃茄3g	煮
11/14	五	糙米飯	白米60g+糙米15g	煮
		薑汁燒肉	豬肉60g+時蔬20g+薑1g	煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄25g+時蔬10g	炒
		起司焗烤蔬菜	玉米30g+時蔬28g+起司3g	烤
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞骨10g+芹菜3g	煮

11/17	一	玉米飯	白米60g+玉米15g	蒸
		左宗棠雞	雞肉70g+時蔬15g	燒
		香濃咖哩肉醬	馬鈴薯30g+豬肉15g+時蔬12g	炒
		干片小炒	豆干55g+紅蘿蔔5g+芹菜3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g+有機菇20克	燙
		味噌海芽湯	海帶芽+金針菇6g+柴魚片0.1g	煮
11/18	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉片60g+大白菜20g+蒜3g	淋
		魚板蒸蛋	雞蛋55g+魚板3g	蒸
		脆炒花椰	花椰菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		法式濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
11/19	三	胚芽飯	白米60g+胚芽米15g	蒸
		醬燒嫩雞	雞肉70g+油豆腐20g+時蔬3g	滷
		白玉燉肉	白蘿蔔30g+豬肉20g+玉米15g	煮
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍20g+豬大骨10g	煮
11/20	四	奶油雞茸義大利麵	麵條100g+時蔬15g+雞肉8g	烤
		叉燒里肌肉條	豬肉條70g	燒
		蘑菇醬歐姆蛋	雞蛋35g+時蔬20g+蘑菇5g	炒
		翡翠黃芽	黃豆芽60g+紅蘿蔔3g+乾海帶芽1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+油豆腐8g+菇5g	煮
11/21	五	五穀飯	白米60g+五穀米15g	蒸
		蔥油雞翅X1	三節雞翅90g+蔥1g	燒
		豬肉壽喜燒	大白菜30g+豬肉15g+金針菇6g+豆皮3g	煮
		螞蟻上樹	時蔬20g+粉絲10g+豬絞肉6g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬大骨10g+香菇3g	煮

11/24	一	芝麻飯	白米60g+芝麻1g	蒸
		京醬肉柳	豬肉柳60g+時蔬20g	煮
		夜市鹹水雞拼盤	百頁35g+雞肉20g+時蔬10g	煮
		紅藜麥溫沙拉	馬鈴薯50g+時蔬6g+紅藜麥0.6g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		QQ奶茶	QQ圓5g+奶粉	煮
11/25	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		安東燒雞	雞肉70g+馬鈴薯12g+洋蔥8g	煮
		肉絲白菜	大白菜50g+豬肉絲12g+時蔬3g	煮
		什錦炒蛋	雞蛋35g+時蔬25g	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5g	煮
11/26	三	小米飯	白米60g+小米15g	蒸
		椰香咖哩肉片	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		蒲燒甜不辣	甜不辣40g+白芝麻0.1g	炒
		蒟蒻海結	海帶結50g+蒟蒻6g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米雞湯	玉米20g+雞骨10g+馬鈴薯5g	煮
11/27	四	台式肉絲炒麵	麵條100g+時蔬12g+豬肉絲8g	炒
		香酥魚排	生鮮魚排65g	炸
		滷蛋X1	雞蛋55g	滷
		花椰百匯	花椰菜60g+彩椒3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		薑絲海芽湯	乾海帶芽1g+薑絲1g	煮
11/28	五	胚芽飯	白米60g+胚芽15g	蒸
		肉骨茶燒肉	豬肉60g+高麗菜20g+枸杞0.3g	煮
		招牌四方腐	四方腐45g+時蔬3g	滷
		筍香麵輪	竹筍45g+麵輪3g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		大滷湯	豆腐20g+金針菇6g+紅蘿蔔3g+木耳3g	煮