

# 統鮮美食股份有限公司 114年12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
12/1	一	體表會補假不供餐		
12/2	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		香滷豆包X1	豆包60克+乾香菇0.3g	滷
		咖哩鵪鶉X2	馬鈴薯30g+鵪鶉20克+洋蔥8g+紅蘿蔔3g	煮
		金菇海帶	金針菇30g+海帶絲28g+芹菜2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+高麗菜10g+柴魚片0.1g	煮
12/3	三	紫米飯	白米60g+紫米15g	蒸
		鐵板雞丁	雞肉70g+時蔬20g	燒
		肉燥豆腐	豆腐48g+豬絞肉8g+時蔬5g	煮
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+時蔬5g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		昆布排骨湯	海帶20g+豬大骨10g+香菇3g	煮
12/4	四	台式炒麵	麵條100g+時蔬15g+豬肉絲8g	炒
		蔥爆肉片	豬肉60g+洋蔥15g+蔥2g	炒
		菜脯炒蛋	雞蛋35g+菜脯12g+洋蔥4g+蔥2g	炒
		熱炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+南瓜3g	煮
12/5	五	紅藜飯	白米60g+紅藜麥15g	蒸
		烤雞排X1	雞排100g	烤
		紅燒嫩豆腐	油豆腐55g+乾香菇0.3g	滷
		紅蔥豆芽	綠豆芽60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔20g+豬大骨10g+芹菜3g	煮

12/8	一	玉米飯	白米60g+玉米15g	蒸
		古早味豬腳	豬肉50g+豬腳丁15g+時蔬20g	煮
		雙薯歐姆蛋	雞蛋35g+馬鈴薯15g+地瓜10g	炒
		薑絲海帶唇	海帶唇55g+薑絲1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		奇亞籽麥茶	奇亞籽2.5g+麥茶包	煮
12/9	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		義式香草雞	雞肉70g+時蔬20g	煮
		香干肉絲	豆干45g+豬肉絲12g+時蔬2g	炒
		焗烤洋芋	洋芋45g+時蔬12g+起司3g	烤
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄20g+雞蛋5g+金針菇8g	煮
12/10	三	糙米飯	白米60g+糙米15g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉40g+時蔬20g	煮
		唐揚炸雞X3	雞肉70g	炸
		清炒白菜	大白菜60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		海芽豆腐湯	豆腐20g+乾海帶芽1g+味噌	煮
12/11	四	五穀飯	白米60g+五穀米15g	蒸
		奶香卡菲雞	雞肉70g+時蔬20g+卡菲醬	炒
		滷蛋X1	雞蛋55g	滷
		螞蟻上樹	時蔬20g+粉絲10g+豬絞肉6g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍20g+豬大骨10g+香菇3g	煮
12/12	五	和風豚肉炊飯	白米80g+時蔬12g+豬肉絲8g+柴魚片0.1g	煮
		蒜泥肉片	豬肉片60g+時蔬20g	燒
		燒賣X2	豬肉燒賣50g	蒸
		脆炒結頭	結頭菜60g+香菜1g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		高麗三絲湯	高麗菜20g+雞骨10g+木耳3g+紅蘿蔔3g	煮

12/15	一	芝麻飯	白米60g+芝麻1g	蒸
		蠔油腿排X1	雞排100g	滷
		咖哩肉醬	馬鈴薯40g+豬絞肉12g+時蔬8g	煮
		筑前煮	玉米30g+時蔬25g+茼蒿5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g+有機菇20g	燙
		柴魚味噌湯	豆腐20g+乾海帶芽1g+柴魚片0.1g	煮
12/16	二	香鬆拌飯	有機白米80g+香鬆1g	蒸
		爆炒肉柳	豬肉柳60g+時蔬20g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		香菇高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞骨10g+芹菜3g	煮
12/17	三	燕麥飯	白米60g+燕麥15g	蒸
		春川年糕炒雞	雞肉60+年糕15g+時蔬3g	煮
		韓式泡菜炒豆干	自製泡菜30g+豆干20g+豬肉10g	炒
		芽菜總匯	黃豆芽50g+時蔬15g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		金針排骨湯	豬大骨10g+乾金針花2g	煮
12/18	四	紫米飯	白米60g+紫米15g	蒸
		蒜味里肌肉條	豬肉切條60g	烤
		米糕雞	雞肉35g+米血糕25g+九層塔1g	炒
		碧綠西蘭花	花椰菜60g+時蔬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
12/19	五	地瓜飯	白米60g+地瓜15g	蒸
		暖心麻油雞	雞肉70g+時蔬20g+枸杞0.3g	煮
		無錫排骨	豬肉35g+時蔬30g	滷
		金瓜白菜	大白菜60g+南瓜5g+時蔬3g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍湯	竹筍20g+豬大骨10g+榨菜1.5g	煮

12/22	一	紅藜飯	白米60g+紅藜麥15g	蒸
		蒙古烤肉	豬肉60g+時蔬20g	炒
		檸香雞柳條	雞柳條40g	烤
		黑胡椒毛豆三色	馬鈴薯50g+紅蘿蔔5g+毛豆3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬至紅豆湯圓	湯圓20g+紅豆10g	煮
12/23	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		雞肉親子丼	雞肉70g+洋蔥15g+雞蛋3g	煮
		滷蛋X1	友善滷蛋X1	滷
		玉筍花椰	花椰菜60g+玉米筍3g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		西式濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+玉米3g	煮
12/24	三	小米飯	白米60g+小米15g	蒸
		佛跳牆	豬肉塊50g+時蔬20g+豬腳丁15g	煮
		芹香豆干	豆干50g+紅蘿蔔5g+芹菜3g	炒
		川耳鮮瓜	鮮瓜60g+時蔬3g+川耳3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄雞湯	蕃茄15g+雞骨10g+海帶8g	煮
12/25	四	行憲紀念日放假一天		
12/26	五	聖誕歐風白醬麵	麵條100g+時蔬15g+雞肉8g	煮
		炸魚排X1	生鮮魚排65g	煮
		夯烤番薯X1	地瓜50g	烤
		玉米高麗	高麗菜60g+玉米5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌蘿蔔湯	豆腐20g+白蘿蔔10g+金針菇5g	煮

12/29	一	玉米飯	白米60g+玉米15g	蒸
		和風馬鈴薯燉肉	豬肉塊60g+馬鈴薯15g+時蔬5g	燉
		照燒雞肉丸	雞肉丸30g+油豆腐25g+時蔬8g	燒
		泡菜炒年糕	自製泡菜30g+年糕20g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		結頭菜湯	結頭菜20g+雞骨10g+香菇3g	煮
12/30	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		滷雞翅	三節雞翅90克	滷
		玉米肉茸	玉米35g+豬絞肉15g+毛豆5g	炒
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		海芽蛋花湯	雞蛋5g+乾海帶芽1g+薑絲1g	煮
12/31	三	芝麻飯	白米60g+芝麻1g	蒸
		沙嗲肉片	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔20g+蔥2g	炒
		三杯海茸	海茸55g+九層塔1g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		客家米粉湯	米粉15g+白蘿蔔10g+香菇3g+豆皮2g	煮