

# 統鮮美食股份有限公司 115年1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
1/1	四	元旦放假		
1/2	五	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		左宗棠雞	雞丁70g+時蔬15g	燒
		海鮮二路羹	大白菜40g+豬肉絲12g+時蔬6g+蝦仁5g	煮
		焗烤洋芋	馬鈴薯45g+玉米10g+時蔬6g+起司3g	烤
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	板豆腐20g+乾海帶芽1g+柴魚片0.1g	煮
1/5	一	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		蜂蜜咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯18g+時蔬10g+蜂蜜	煮
		滷蛋	雞蛋55g	滷
		香燒津白	大白菜55g+豆皮1.8g+時蔬6g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		紅豆紫米湯	紅豆18g+紫米6g	煮
1/6	二	青醬雞肉飯	有機白米80g+時蔬12g+玉米10g+雞肉8g+自製青醬	炒
		蒸魚排	生鮮魚排65g	蒸
		薯條	薯條55g	炸
		雙色花椰	花椰菜65g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+南瓜6g	煮
1/7	三	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		黑胡椒肉柳	豬肉柳60g+時蔬28g	炒
		鹹水雞	雞肉40g+百頁12g+時蔬8g	煮
		清炒高麗	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		昆布雞湯	海帶25g+雞骨10g+時蔬3g	煮
1/8	四	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		五香豆包X1	豆包60g	滷
		奶醬炒蛋	雞蛋35g+玉米25g+時蔬5g+起司3g+奶粉	炒
		薑絲海根	海帶根55g+薑絲1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜排骨湯	鮮瓜25g+豬大骨10g+時蔬5g	煮
1/9	五	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		韓式燒肉	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		韓式泡菜雞	自製泡菜25g+雞肉20g+地瓜18g	煮
		芽菜什錦	黃豆芽60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g	煮

1/12	一	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		蔥油雞排X1	雞排100g	滷
		蕃茄豆腐	豆腐45g+蕃茄20g+時蔬3g	煮
		脆炒結頭	結頭菜60g+香菜1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		金菇海芽湯	金針菇5g+乾海帶芽1g+薑絲1g	煮
1/13	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		泰式打拋肉	豬肉45g+有機杏鮑菇20g+時蔬15g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	滷
		海帶三絲	海帶絲40g+時蔬12g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+時蔬5g+柴魚片0.1g	煮
1/14	三	芝麻飯	白米80g+芝麻0.2g	蒸
		歐風白醬雞	雞肉70g+洋蔥8g+馬鈴薯5g+南瓜5g	煮
		香干肉絲	豆干40g+豬肉絲15g+蔥1g	炒
		玉筍花椰	花椰菜65g+紅蘿蔔3g+玉米筍3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍25g+豬大骨10g+香菇3g	煮
1/15	四	蘑菇肉醬義大利麵	麵條100g+時蔬12g+玉米10g+豬絞肉8g	炒
		炸豬排X1	豬排75g	炸
		燒賣	豬肉燒賣50g	蒸
		木耳豆芽	綠豆芽55g+時蔬3g+木耳3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		西式濃湯	玉米20g+雞蛋5g+時蔬3g	煮
1/16	五	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g	蒸
		三杯雞	雞肉70g+菇15g+九層塔1g	滷
		玉米肉茸	玉米35g+豬絞肉15g+時蔬6g+毛豆3g	炒
		爆皮白菜	大白菜60g+豬皮0.6g+時蔬6g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+豬大骨10g+薑絲1g	煮

1/19	一	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g	蒸
		無錫排骨	豬肉塊60g+時蔬32g	煮
		麥香雞X1	麥香雞50g	烤
		香菇高麗	高麗菜60g+時蔬5g+香菇3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		綠豆地瓜湯	綠豆18g+地瓜16g	煮
1/20	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		新疆大盤雞	雞肉70g+時蔬15g+馬鈴薯5g	煮
		芹香豆干	豆干50g+芹菜3g+香菇3g	炒
		蔥爆芽菜	黃豆芽60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		麵線羹	時蔬20g+麵線15g	煮
1/21	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		筍干燒肉	豬肉60g+筍干25g+蔥3g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔20g+毛豆3g	炒
		鮮菇時瓜	時瓜58g+菇5g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄雞湯	海帶15g+蕃茄10g+雞骨10g	煮
1/22	四	海苔香鬆飯	白米80g+海苔香鬆1g	蒸
		香菇燜雞	雞肉70g+香菇6g+紅蘿蔔3g	煮
		哨子豆腐	板豆腐45g+時蔬12g+豬絞肉10g	煮
		蒜香花椰	花椰菜65g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		結頭菜排骨湯	結頭菜25g+豬大骨10g	煮
1/23	五	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		叉燒肉條X4	豬肉切條75g	烤
		芙蓉雞肉羹	時蔬35g+雞肉25g+雞蛋3g	燒
		鄉村粉絲	高麗菜20g+粉絲10g+時蔬6g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		金針雞湯	乾金針花2g+雞骨15g+時蔬3g	煮