

統鮮美食股份有限公司 115年2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
2/23	一	白飯	白米80g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉片60g+時蔬25g	煮
		腰果三色雞茸	玉米35g+雞肉15g+紅蘿蔔5g+腰果3g	炒
		熱炒高麗	高麗菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		綠豆綜合圓	綜合圓20g+綠豆18g	煮
2/24	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		年糕燒雞	雞肉70g+年糕10g+時蔬5g	煮
		壽喜燒	大白菜25g+有機菇20g+板豆腐10g+豬肉10g+時蔬3g	煮
		乾煸四季	四季豆55g+白芝麻0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄18g+玉米10g+雞蛋5g	煮
2/25	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯18g+時蔬10g	煮
		玉米炒蛋	雞蛋30g+玉米25g	炒
		黃芽海絲	黃豆芽40g+海帶絲15g+芹菜2g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜30g+雞骨10g+薑絲1g	煮
2/26	四	經典肉絲炒麵	油麵100g+時蔬15g+豬肉絲8g	炒
		檸檬烤雞翅X1	三節雞翅90g	烤
		可樂餅X2	可樂餅60克	炸
		茼蒿西蘭花	花椰菜65g+茼蒿6g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		肉骨茶排骨湯	大白菜25g+豬大骨10g+金針菇5g	煮
2/27	五	二二八補假不供餐		