

統鮮美食股份有限公司 115年3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
3/2	一	香蔥雞滷飯	白米80g+雞肉4g+豬絞肉4g+紅蔥頭	炒
		烤雞排X1	帶骨雞排100g	烤
		肉燥炒蛋	雞蛋30g+時蔬22g+豬絞肉8g	炒
		鮮菇時瓜	時瓜60g+鮮菇3g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		海芽蛋花湯	雞蛋5g+金針菇5g+乾海帶芽0.5g	煮
3/3	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		佛蒙特咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯20g+時蔬5g	煮
		沙茶豆干	豆干50g+香菇3g	燒
		海帶三絲	金針菇25g+海帶絲24g+芹菜3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		紅豆湯圓	紅白湯圓25g+紅豆10g	煮
3/5	四	糙米飯	白米60g+糙米20g	蒸
		古早味豬腳	豬肉40g+豬腳丁20g+竹筍25g+蔥3g	燉
		檸檬雞柳條X2	雞柳條-正點40g	炸
		芝香四季	四季豆60g+芝麻0.3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		結頭菜湯	結頭菜20g+雞骨10g+紅蘿蔔3g	煮
3/6	五	紅藜飯	白米60g+紅藜麥20g	蒸
		鹹水百頁	百頁50g+時蔬18g	炒
		滷蛋X1拼盤	雞蛋55g+蘿蔔12g+香菇3g	滷
		炒高麗菜	高麗菜60g+時蔬5g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌豆腐湯	板豆腐30g+乾海帶芽0.5g+味噌	煮

3/9	一	地瓜飯	白米60g+地瓜20g	蒸
		黑胡椒鐵板肉片	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		香草百匯	綠花椰35g+時蔬30g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		三絲雞湯	竹筍20g+雞骨10g+紅蘿蔔5g+香菇4g	煮
3/10	二	香鬆有機菇雞肉炊飯	有機白米80g+有機菇20g+雞肉8g+毛豆2g+海苔香鬆1g+柴魚0.1g	炒
		蒸魚排X1	生鮮魚排65g	蒸
		滷味拼盤	油豆腐40g+時蔬12g+蓮藕3g	滷
		韭香豆芽	綠豆芽55g+紅蘿蔔3g+韭菜2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬大骨10g+香菇3g	煮
3/12	四	白飯	白米80g	蒸
		印度奶油咖哩雞	雞肉70g+馬鈴薯12g+洋蔥5g	煮
		肉絲香干小炒	豆干38g+豬肉絲12g+香菇3g+芹菜3g	炒
		玉米高麗	高麗菜60g+玉米3g+時蔬2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄鮮蔬湯	蕃茄15g+豬大骨10g+白蘿蔔10g	煮
3/13	五	小米飯	白米60g+小米20g	蒸
		韓式燒肉	豬肉60g+時蔬20g+韓式醬	燒
		年糕燜雞	雞肉42g+年糕15g+時蔬6g	燒
		木耳白菜	大白菜60g+時蔬5g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		昆布雞湯	昆布15g+雞骨10g+玉米10g	煮

3/16	一	蕃茄肉醬貝殼麵	麵100g+時蔬15g+豬絞肉6g	炒
		檸檬烤雞翅X1	三節翅90g	烤
		甜蔥炒蛋	雞蛋35g+洋蔥25g	炒
		焗烤洋芋	馬鈴薯30g+南瓜15g+紅蘿蔔6g+起司3g	烤
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		綠豆芋圓燒仙草	綠豆18g+芋圓20g+仙草液	煮
3/17	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		蒜味肉條X4	豬肉切條75g	炸
		筑前煮	雞肉30g+白蘿蔔20g+玉米10g+時蔬6g	煮
		豆皮花椰	花椰60g+豆皮1.5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
3/19	四	紅藜飯	白米60g+紅藜麥20g	蒸
		客家鹹豬肉	豬肉60g+時蔬20g	炒
		香鬆海鮮丸X2	海鮮丸-立品40g+海苔香鬆1g	燒
		雲耳鮮瓜	鮮瓜60g+川耳3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		柴魚豆腐湯	豆腐20g+金針菇5g+柴魚片0.1g+味噌	煮
3/20	五	胚芽飯	白米60g+胚芽米20g	蒸
		醍醐嫩雞	雞肉70g+時蔬15g	燒
		西魯肉	大白菜40g+豬肉絲12g+時蔬6g+雞蛋3g	煮
		赤麴方干	豆干50g+白芝麻0.3g	燒
		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

3/23	一	燕麥飯	白米60g+燕麥20g	蒸
		三杯豚肉	豬肉片60g+時蔬20g	炒
		蟹黃豆腐	豆腐45g+南瓜12g+毛豆3g	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+麵筋2g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄15g+雞蛋5g+金針菇5g	煮
3/24	二	香鬆丼飯	有機白米80g+香鬆1g	蒸
		BBQ烤雞排X1	帶骨雞排100g	烤
		滷蛋X1	雞蛋55g	滷
		香菇高麗	高麗菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+乾海帶芽0.5g+柴魚片0.1g+味噌	煮
3/26	四	紫米飯	白米60g+紫米20g	蒸
		白玉燉雞	雞肉70g+時蔬15g+枸杞0.3g	煮
		鷹嘴豆總匯	豆干35g+玉米8g+鷹嘴豆5g+毛豆3g	炒
		炒西蘭花	綠花椰60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		榨菜竹筍湯	竹筍25g+豬大骨10g+榨菜2g	煮
3/27	五	蕎麥飯	白米60g+蕎麥20g	蒸
		豪師傅蒸肉餅	豬絞肉45g+時蔬12g+玉米8g	蒸
		照燒雞	雞肉70g+時蔬15g	煮
		芽菜什錦	黃豆芽50g+時蔬6g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		洋芋雞湯	馬鈴薯15g+雞骨10g+南瓜10g	煮
3/30	一	胚芽飯	白米60g+胚芽米20g	蒸
		麻油雞	雞肉70g+時蔬15g+枸杞0.3g	燒
		蒲燒甜不辣X3	甜不辣-品豐45g+紅蘿蔔3g	炒
		蒟蒻花椰	花椰60g+蒟蒻6g-炒	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		海帶排骨湯	海帶20g+豬大骨10g+白蘿蔔5g	煮
3/31	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		京醬肉柳	豬肉柳60g+時蔬20g	炒
		茶碗蒸	雞蛋55g+毛豆3g	蒸
		鄉村粉絲	高麗菜20g+粉絲10g+時蔬6g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋5g	煮