

統鮮美食股份有限公司 115年5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
5/4	一	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		黑胡椒肉柳	豬肉柳60g+時蔬25g	炒
		金條薯餅X3	薯餅(X3)69g-鄉村	炸
		金瓜白菜	大白菜60g+南瓜3g+木耳3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+洋蔥5g+金針菇3g	煮
5/5	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		咖哩友善蛋X1	友善蛋(X1)55g+馬鈴薯20g+紅蘿蔔3g+洋蔥2g	煮
		紅燒油豆腐	油豆腐55g+時蔬10g	煮
		海帶針菇	金針菇25g+海帶絲24g+芹菜3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜20g+薑絲1g	煮
5/7	四	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		口水雞	雞肉75g+小黃瓜10g+蔥2g+白芝麻0.2g	煮
		韓式泡菜年糕	自製泡菜30g+年糕20g+時蔬20g	炒
		玉筍綠花	綠花椰60g+玉米筍3g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋5g+南瓜3g	煮
5/8	五	粉紅醬雞肉螺旋麵	麵100g+雞肉8g+玉米10g+時蔬8g	炒
		鐵路豬排X1	豬排(X1)75g	滷
		雙薯烘蛋	雞蛋35g+南瓜15g+地瓜10g+洋香菜0.2g	炒
		香菇竹筍	竹筍55g+香菇3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		金針雞湯	乾金針花2g+雞骨10g+黃豆芽5g	煮

5/11	一	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		香菇燜雞	雞肉75g+香菇8g+蔥2g	炒
		有機木耳西魯肉	大白菜25g+有機木耳20g+豬肉絲12g+雞蛋3g+紅蘿蔔3g	煮
		桐花海根	海帶根55g+蒟蒻小桐花6g	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3g	煮
5/12	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		塔香豚肉	豬肉60g+杏鮑菇20g+九層塔1g	燒
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄25g+洋蔥10g	炒
		金粒高麗	高麗菜60g+玉米5g+紅蘿蔔2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+乾海帶芽1g+柴魚片0.2g+味噌	煮
5/14	四	和風豚肉炊飯	白米80g+時蔬18g+豬肉絲8g+柴魚片0.2g	炒
		爆炒肉柳	豬肉60g+洋蔥20g+蔥2g	燒
		鮮肉蒸餃X2	蒸餃(X2)30g-奇美	蒸
		螞蟻上樹	高麗菜20g+粉絲10g+時蔬6g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮筍雞湯	竹筍20g+雞骨10g+豆皮1.5g	煮
5/15	五	紅藜飯	白米80g+紅藜麥0.2g	蒸
		蒲燒鯛魚X1	蒲燒鯛魚(X1)50g-泳祐	蒸
		日式咖哩豬	豬肉35g+馬鈴薯20g+洋蔥7g+紅蘿蔔3g	煮
		蔥爆豆芽	豆芽菜55g+紅蘿蔔3g+蔥2g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰紅豆紫米湯	紅豆18g+紫米6g	煮

5/18	一	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		古早味豬腳	豬肉40g+豬腳丁25g+竹筍20g+蔥3g	煮
		玉米炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+紅蘿蔔5g	炒
		芝香條豆	條豆55g+白芝麻0.1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜20g+雞骨10g+香菇3g	煮
5/19	二	有機白飯	有機白米80g	煮
		烤雞排X1	雞排(X1)100g	烤
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘑菇濃湯	玉米20g+雞蛋8g+蘑菇5g	煮
5/21	四	玉米飯	白米65g+玉米15g	蒸
		春川年糕炒雞	雞肉65g+年糕18g+洋蔥10g+蔥2g	煮
		泡菜肉絲香干	自製泡菜35g+豆干20g+豬肉8g+紅蘿蔔3g	炒
		拌海帶芽	黃豆芽35g+小黃瓜5g+乾海帶芽2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		韓味大醬湯	馬鈴薯20g+杏鮑菇5g+紅蘿蔔3g	煮
5/22	五	白醬雞肉義大利麵	義大利麵100g+雞肉8g+玉米10g+時蔬8g	炒
		椒鹽肉柳	豬肉柳60g+洋蔥25g	炒
		麥香雞X1	麥香雞(X1)50g-大成	炸
		開陽時瓜	時瓜55g+紅蘿蔔3g+蝦米0.2g	煮
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+竹筍7g+木耳3g	煮

5/25	一	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	蒸
		新疆大盤雞	雞肉70g+馬鈴薯12g+時蔬10g	燒
		香滷四角腐X1	四角油豆腐(X1)46g+香菇3g	蒸
		熱炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋8g+海帶芽1g+柴魚片0.2g	煮
5/26	二	古早味肉燥炒飯	有機白米80g+時蔬10g+豬絞肉8g+芋頭5g+紅蔥頭	炒
		蔭冬瓜鮮魚	生鮮魚丁60g+冬瓜20g+蔭冬瓜5g+蔥2g	燒
		照燒雞肉丸X1	豆干35g+時蔬15g+雞肉丸(X1)10g-卜蜂	燒
		竹筍肉絲	竹筍50g+豬肉絲6g+香菇3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		白菜鮮蔬湯	大白菜20g+雞骨20g+蕃茄5g	煮
5/28	四	紅藜飯	白飯80g+紅藜0.2g	蒸
		咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯15g+時蔬10g	煮
		洋蔥炒蛋	雞蛋35g+洋蔥20g+蔥2g	炒
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰粉條醇奶	粉條20g+綠豆5g+奶粉	煮
5/29	五	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		烤雞翅X1	雞翅(X1)90g	烤
		蔥爆豆干肉絲	豆干40g+豬肉絲12g+香菇3g+蔥2g	炒
		鄉村粉絲	甘藍菜20g+粉絲10g+時蔬3g	炒
		履歷蔬菜	蔬菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍20g+豬大骨10g	煮