

統鮮美食股份有限公司 115年6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
6/1	一	黃金奶醬雞茸義式麵	麵100g+雞肉8g+玉米8g+洋蔥5g+紅蘿蔔3g	蒸
		腰果蒲燒雞	雞肉70g+洋蔥20g+腰果5g	燒
		薯條X4	薯條(X4)55g-祥亮	炸
		香菇四季	四季豆50g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋8g+紅蘿蔔3g	煮
6/2	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯20g+洋蔥5g	煮
		肉燥油豆腐	油豆腐45g+香菇3g+豬絞肉12g	滷
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌海芽湯	金針菇6g+乾海帶芽1g+味噌	煮
6/4	四	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		年糕火鍋豆腐煲	板豆腐45g+年糕15g+豆皮3g+時蔬2g	煮
		滷蛋X1	雞蛋(X1)55g	滷
		脆拌黃芽	黃豆芽60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		蘿蔔湯	白蘿蔔20g+芹菜3g	煮
6/5	五	地瓜飯	白米65g+地瓜15g	炒
		烤翅小腿X2	翅小腿(X2)70g	烤
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄25g+洋蔥10g	炒
		奶汁白菜	大白菜55g+紅蘿蔔3g+木耳3g	煮
		青菜	蔬菜80g	燙
		米粉湯	米粉14g+高麗菜8g+香菇4g+芹菜1g	煮

6/8	一	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		有機菇燉肉	豬肉塊60g+有機菇20g+馬鈴薯8g+紅蘿蔔4g	煮
		古早味四方腐X1	四方腐(X1)46g+毛豆3g	蒸
		金菇三絲	金針菇25g+海帶絲24g+芹菜3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冬瓜雞湯	冬瓜20g+雞骨10g+香菇3g	煮
6/9	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		鹽焗雞	雞肉60g+花椰菜15g+玉米筍5g+川耳3g	煮
		焗烤雙薯起司蛋	雞蛋35g+南瓜8g+地瓜8g+洋蔥10g+起司3g	烤
		熱炒時瓜	時瓜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋8g+紅蘿蔔3g	煮
6/11	四	拿坡里肉醬螺旋麵	螺旋麵100g+時蔬15g+豬絞肉8g	炒
		燒烤雞翅X1	三節雞翅(X1)90g	烤
		蒸餃X2	蒸餃(X2)30g-奇美	蒸
		蔥爆芽菜	綠豆芽60g+紅蘿蔔3g+蔥2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰綠豆大麥湯	綠豆18g+大麥6g	煮
6/12	五	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		泰式打拋肉	豬肉片60g+洋蔥15g+蕃茄10g+九層塔2g	煮
		蟹黃雞茸豆腐	豆腐40g+雞茸10g+玉米5g+南瓜5g+青豆3g	煮
		脆炒甘藍	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		青菜	蔬菜80g	燙
		三絲湯	黃豆芽15g+雞骨10g+白蘿蔔5g+金針菇5g	煮

6/15	一	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		奶香蘑菇雞	雞肉60g+洋蔥15g+南瓜10g+蘑菇3g+奶粉	煮
		義式方干	豆干55g+洋蔥3g	炒
		彩椒條豆	四季豆42g+彩椒3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		日式豚骨湯	高麗菜25g+豬大骨10g+香菇3g	煮
6/16	二	香蔥雞滷飯	有機白米80g+豬絞肉4g+雞肉4g	煮
		醬燒豬排X1	豬排(X1)75g	滷
		田園玉米雞	玉米40g+雞絞肉15g+毛豆6g	煮
		蒜拌花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g+蒜0.5g	拌
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜20g+雞骨10g+杏鮑菇3g	煮
6/18	四	芝麻飯	白米80g+芝麻0.5g	蒸
		小魚爆炒肉柳	豬肉柳52g+豆干25g+小魚干3g+蔥3g	炒
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔10g+洋蔥5g	炒
		鮮菇高麗	高麗菜45g+紅蘿蔔2g+香菇1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		海芽豆腐湯	板豆腐40g+薑絲1.5g+海帶芽0.5g	煮
6/19	五	端午假期放假一天		

6/22	一	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g	蒸
		蕃茄咖哩豬	豬肉60g+馬鈴薯15g+蕃茄5g+洋蔥5g	煮
		壽喜雞肉丸X1	板豆腐30g+洋蔥18g+雞肉丸(X1)15g-卜蜂+豆皮1g	煮
		快炒銀芽	綠豆芽60g+紅蘿蔔3g+木耳2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋8g+金針菇6g+乾海芽1g+味噌	煮
6/23	二	有機白飯	有機白米80g	炒
		避風塘魚塊	生鮮魚塊(X3)60g+油豆腐25g+蒜0.5g+蔥0.1g	炸
		西魯肉	大白菜35g+竹筍10g+豬肉絲10g+金針菇5g+雞蛋3g	煮
		薑絲海根	海帶根55g+薑1g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		玉米排骨湯	玉米20g+豬大骨10g+蕃茄3g	煮
6/25	四	經典肉絲炒麵	麵100g+肉絲8g+高麗菜10g+紅蘿蔔5g	蒸
		烤雞排X1	雞排(X1)100g	烤
		菜脯炒蛋	雞蛋35g+菜脯12g+洋蔥5g+蔥2g	炒
		脆炒花椰	花椰60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		冰紅豆西米露	紅豆18g+西谷米6g	煮
6/26	五	紅藜飯	白米80g+紅藜麥0.5g	蒸
		無錫排骨	豬肉塊60g+時蔬20g	滷
		芝香大溪豆干	大溪豆干55g+芝麻0.5g	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	煮
		青菜	蔬菜80g	燙
		山藥雞湯	馬鈴薯16g+雞骨10g+山藥8g+大麥5g	煮
6/29	一	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		泰味莎莎雞	雞肉70g+豆薯15g+洋蔥10g+蕃茄8g	煮
		玉米肉茸	玉米45g+豬絞肉15g+青豆3g	炒
		炒甘藍菜	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	炒
		有機蔬菜	蔬菜80g	燙
		筍片湯	竹筍20g+豬大骨10g+豆皮1.2g	煮
6/30	二	紅豆飯	白米65g+紅豆15g	蒸
		蔥爆肉片	肉片60g+洋蔥20g+時蔬5g	炒
		茶碗蒸	雞蛋55g	蒸
		脆炒四季	四季豆50g+紅蘿蔔3g+木耳2g	炒
		青菜	蔬菜80g	燙
		蛋花湯	雞蛋8g+乾海帶芽1g	煮