

統鮮美食股份有限公司 115年8-9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
8/31	一	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		三杯雞	雞肉60g+杏鮑菇10g+九層塔1.5g	煮
		義式肉醬豆腐	豆腐40g+番茄15g+豬絞肉10g+洋蔥10g	煮
		清炒高麗	高麗菜65g+紅蘿蔔3g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋12g+ 濕海帶芽10g	煮
9/1	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		香濃咖哩豬	豬肉55g+馬鈴薯20g+洋蔥12g+紅蘿蔔8g	煮
		蒸蛋	雞蛋50g	蒸
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+香菇3g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+金針菇15g+木耳8g	煮
9/2	三	紫米飯	白米65g+紫米15g	蒸
		蔥油雞	雞肉60g+紅蘿蔔10g+川耳8g+蔥2g	煮
		豬肉壽喜燒	大白菜30g+豆腐20g+金針菇10g+豬肉12g+豆皮3g	煮
		金粒四季	四季豆60g+玉米3g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍25g+豬排骨10g	煮
9/3	四	胚芽飯	白米65g+胚芽15g	蒸
		義式奶香白醬豬	豬肉55g+馬鈴薯20g+南瓜10g+洋香菜0.5g	煮
		紅燒嫩油腐	油豆腐55g+香菇5g	滷
		玉筍時瓜	時瓜60g+玉米筍10g+紅蘿蔔5g	煮
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		鮮蔬雞湯	大白菜20g+雞骨10g+豆皮2g	煮
9/4	五	拿波里肉醬螺旋麵	麵100g+蕃茄18g+玉米8g+豬絞肉8g+蘑菇3g	煮
		蒸魚排X1	精選魚排80g(預定鱸魚)	蒸
		薯條X4	薯條X4(30g)-祥亮	炸
		脆拌黃芽	黃豆芽50g+濕海帶芽14g+紅蘿蔔6g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯10g+紅蘿蔔10g+雞蛋8g	煮
9/7	一 (蔬 食)	五穀飯	白米65g+五穀米15g	蒸
		海結滷蛋	雞蛋50g+海帶結20g	滷
		焗烤總匯什錦	百頁40g+鮑菇20g+花椰20g+洋蔥10g+起司3g	拷
		高麗粉絲	高麗菜25g+粉絲12g+木耳6g+油片絲6g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		綠豆地瓜湯	綠豆12g+地瓜10g	煮

9/8	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		醃醃燉雞	雞肉60g+香菇5g+紅蘿蔔5g	煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄18g+洋蔥15g	炒
		肉絲竹筍	竹筍55g+豬肉絲8g+蔥2g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔20g+豬排骨10g+芹菜0.3g	煮
9/9	三	大麥飯	白米65g+大麥15g	蒸
		韓國泡菜燒肉	豬肉片55g+自製泡菜20g+蔥3g	煮
		柴魚年糕雞	雞肉35g+年糕15g+洋蔥12g+柴魚0.5g	炒
		碧綠花椰	綠花椰60g+紅蘿蔔5g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		蕃茄雞湯	蕃茄15g+雞骨10g+玉米10g	煮
9/10	四	什錦蛋炒飯	白米80g+雞蛋6g+毛豆5g+玉米5g	煮
		鹹水雞	雞肉60g+玉米筍12g+紅蘿蔔8g	煮
		肉燥滷蛋X1	雞蛋50g+豆干12g+豬絞肉6g+香菇2g	煮
		熱炒甘藍	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳3g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	豆腐20g+金針菇8g+洋蔥6g	煮
9/11	五	糙米飯	白米65g+糙米15g	蒸
		醬燒豬排X1	豬排X1(75g)-富統	燒
		羅勒青醬雞	雞肉35g+馬鈴薯20g+洋蔥12g+紅蘿蔔5g	煮
		金菇鮮瓜	鮮瓜60g+金針菇5g	煮
		青菜	青菜80g	燙
		薑絲海芽湯	雞蛋10g+濕海帶芽10g+薑絲0.3g	煮
9/14	一	燕麥飯	白米65g+燕麥15g	蒸
		照燒雞	雞肉60g+洋蔥12g+杏鮑菇6g+蔥1g	煮
		西魯肉	大白菜35g+竹筍15g+豬肉絲10g+金針菇8g+雞蛋2g	煮
		鮮蔬百匯	綠花椰30g+白花椰30g+紅蘿蔔5g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米8g+雞蛋6g+紅蘿蔔5g	煮
9/15	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		三杯小卷X2	小卷X2(50g)+九層塔	煮
		義式咖哩豬	豬肉40g+馬鈴薯20g+洋蔥12g+蕃茄6g	煮
		金菇三絲	金針菇30g+海帶絲20g+紅蘿蔔6g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		蛋花湯	高麗菜15g+雞蛋8g+味噌	煮
9/16	三	小米飯	白米65g+小米15g	蒸
		法式香草雞	雞肉60g+玉米筍10g+洋蔥8g	煮
		腰果玉米肉茸	玉米35g+豬絞肉10g+紅蘿蔔8g+腰果5g	煮
		彩椒四季	四季豆55g+彩椒6g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		金針排骨湯	金針花20g+豬排骨10g	煮

9/17	四	粉紅醬雞茸義式麵	麵100g+馬鈴薯10g+杏鮑菇8g+雞肉6g	煮
		蒜味里肌肉條	豬肉切條X4(65g)	炸
		焗烤洋芋歐姆蛋	雞蛋30g+馬鈴薯25g+紅蘿蔔6g+起司3g	烤
		韭香銀芽	綠豆芽60g+紅蘿蔔8g+韭菜3g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜雞湯	冬瓜20g+雞骨10g+薑絲1g	煮
9/18	五	胚芽飯	白米65g+胚芽15g	蒸
		奶香燉雞	雞肉60g+洋蔥12g+南瓜8g+毛豆3g+奶粉3g	煮
		肉絲什錦小炒	豆干40g+豬肉絲20g+蔥3g	炒
		香菇高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		筍絲排骨湯	筍絲20g+豬排骨10g	煮
9/21	一	芝麻飯	白米80g+黑芝麻0.5g	蒸
		香滷豬腳	豬肉塊40g+豬腳丁25g+竹筍12g+蔥2g	滷
		麻香米糕雞	帶骨雞肉45g+米血糕25g(如記)	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+木耳3g	煮
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞骨10g+香菇3g	煮
9/22	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		肉骨茶燉雞	雞肉60g+高麗菜30g+香菇3g+枸杞0.5g	煮
		蒜香大溪豆干	豆干50g+蒜2g+蔥1g	煮
		蛋香豆薯	豆薯35g+雞蛋12g+紅蘿蔔15g+有機木耳20g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		玉米排骨湯	蕃茄15g+玉米12g+豬排骨10g	煮
9/23	三	蕎麥飯	白米65g+蕎麥米15g	蒸
		醬鳳梨燉肉	豬肉55g+冬瓜20g+醬鳳梨3g(定芳)	煮
		紅蔥炒雞	雞肉35g+百頁20g+紅蔥頭1.5g	炒
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		紅豆西米露	紅豆12g+西谷米10g	煮
9/24	四	日式豚肉烏龍麵	麵120g+高麗菜10g+肉絲8g+柴魚	煮
		烤雞腿X1	雞腿X1(120g)	烤
		蒸餃X2	豬肉蒸餃x2(34g)奇美	蒸
		快炒綠花	綠花椰60g+紅蘿蔔3g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+濕海帶芽10g+味噌	煮

9/29	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		蒜泥白肉	豬肉50g+洋蔥12g+小黃瓜6g	燒
		滷味拼盤	豆干30g+百頁15g+海帶結10g+玉米筍6g	煮
		鐵板芽菜	綠豆芽60g+紅蘿蔔3g+蔥1g	炒
		有機 蔬菜	青菜80g	燙
		洋芋蛋花湯	馬鈴薯15g+雞蛋6g+南瓜6g	煮
9/30	三	紅藜飯	白米80g+紅藜麥0.5g	蒸
		豆瓣鮮魚	魚丁70g+豆腐20g+蔥1g	煮
		玉米炒蛋	雞蛋30g+玉米20g+毛豆5g	炒
		豆皮高麗菜	高麗菜60g+紅蘿蔔6g+豆皮3g	炒
		青菜	青菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬排骨10g+薑絲1g	煮