

統鮮美食股份有限公司 115年10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)	再製品 廠商	烹調方式
10/1	四	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
		咖哩豬	豬肉40g+馬鈴薯20g+洋蔥12g+紅蘿蔔10g		煮
		香干燒雞	雞肉35g+豆干20g+時蔬8g		燒
		彩椒條豆	四季豆60g+彩椒5g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		味噌蛋花湯	雞蛋10g+濕海帶芽10g+金針菇8g		煮
10/2	五	紅藜胚芽飯	白米65g+紅藜0.5g+胚芽米15g		蒸
		紅燒雞丁	雞肉60g+香菇6g		煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄25g+洋蔥12g		炒
		鍋燒白菜	大白菜60g+紅蘿蔔5g+木耳3g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		蘿蔔排骨湯	蘿蔔20g+豬排骨10g		煮
10/5	一	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
		滷蛋拼盤X1	雞蛋X1(50g)+油豆腐20g		滷
		打拋干丁	豆干丁40g+番茄18g+洋蔥12g		燒
		蔥爆銀芽	豆芽菜60g+紅蘿蔔8g+蔥2g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		冰黑糖綠豆粉條飲	綠豆12g+粉條10g+黑糖3g	鼎珍	煮
10/6	二	有機白飯	有機米80g		蒸
		烤雞腿X1	精選雞腿X1(120g)		烤
		油腐燒肉	豬肉35g+油腐25g+玉米筍8g+洋蔥6g		煮
		鮮瓜鮑菇	鮮瓜60g+杏鮑菇8g+紅蘿蔔2g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		玉米濃湯	玉米12g+雞蛋10g+紅蘿蔔8g		煮
10/7	三	白醬雞茸義大利麵	麵110g+雞肉10g+玉米8g+洋蔥7g		煮
		叉燒肉條	豬肉切條X4(70g)		烤
		海苔香鬆西式烘蛋	雞蛋35g+馬鈴薯25g+時蔬10g+海苔香鬆0.5g	味島	炒
		脆炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔6g+香菇3g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		竹筍雞湯	竹筍20g+雞骨10g+油片絲6g		煮
10/8	四	地瓜飯	白米65g+地瓜15g		蒸
		蔥油雞	雞肉65g+玉米12g+木耳6g		煮
		客家小炒	豆干30g+豬肉絲12g+魷魚8g+蔥3g		炒
		碧綠花椰	花椰菜65g+紅蘿蔔5g		煮
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		三絲湯	大白菜20g+豬排骨10g+金針菇7g+香菇3g		煮
10/12	一	玉米飯	白米65g+玉米15g		蒸
		椒鹽鮮魚排X1	精選魚排(預定旗魚)X1(80g)		炸
		焗烤白醬洋芋總匯	馬鈴薯45g+洋蔥18g+紅蘿蔔8g+起司3g		烤
		雙色炒蛋	雞蛋35g+洋蔥20g+紅蘿蔔15g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		大醬湯	豆腐20g+濕海帶10g+杏鮑菇8g		煮

10/13	二	有機白飯	有機米80g		蒸
		法式蘑菇雞	雞肉70g+馬鈴薯15g+洋蔥12g+蕃茄10g+蘑菇3g		煮
		香干燉肉	豬肉30g+豆干25g+香菇3g		燉
		有機金菇三絲	有機金針菇40g+海帶絲20g+紅蘿蔔6g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜20g+豬排骨10g+玉米6g		煮
10/14	三	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g		蒸
		爆炒鹹豬肉	豬肉35g+豆干20g+蔥3g		炒
		日式照燒雞	雞肉60g+洋蔥12g+紅蘿蔔8g		煮
		鮑菇時瓜	鮮瓜60g+杏鮑菇8g+川耳3g		煮
		綠蔬	青菜80g		燙
		肉骨茶湯	高麗菜20g+雞骨10g+油片絲3g		煮
10/15	四	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
		年糕拌拌雞	雞肉65g+年糕12g+洋蔥10g	新福田	煮
		蒸蛋	雞蛋55g		蒸
		清炒甘藍	甘藍菜60g+紅蘿蔔6g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		金針排骨湯	濕金針花15g+豬排骨10g+濕海帶芽10g		煮
10/16	五	招牌肉絲炒麵	麵110g+高麗菜12g+豬肉絲10g+香菇6g		炒
		蒜泥燒肉	豬肉50g+洋蔥12g+小黃瓜10g+蒜2g		煮
		鴿蛋滷味	油豆腐45g+鴿蛋X1+海帶10g+杏鮑菇8g		滷
		香菇炒筍	竹筍60g+香菇5g+蔥2g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		玉米蛋花湯	玉米12g+雞蛋10g+紅蘿蔔8g		煮
10/19	一	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
		鹹水雞	雞肉50g+玉米筍15g+紅蘿蔔8g+川耳6g		煮
		香濃咖哩豬	豬肉35g+馬鈴薯20g+時蔬18g		煮
		芙蓉鮮蔬	鮮瓜45g+金針菇15g+雞蛋10g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		味噌湯	豆腐20g+濕海帶芽10g+味噌		煮
10/20	二	有機白飯	有機米80g		蒸
		蔥爆肉片	豬肉片50g+洋蔥15g+蔥3g		炒
		麥克雞塊X2	麥克雞塊X2(40g)	大成	炸
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+紅蘿蔔5g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋10g+紅蘿蔔6g		煮
10/21	三	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
		香蔥口水雞	雞肉60g+小黃瓜8g+蔥3g		煮
		香燒肉柳	豬肉35g+大白菜25g+時蔬10g		煮
		豆干四季	四季豆50g+豆干15g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		筍絲湯	筍絲25g+豬大骨10g		煮

10/22	四	蕃茄肉醬捲捲麵	麵120g+蕃茄12g+豬絞肉10g+洋蔥8g		煮
		黑胡椒大排X1	精選豬排X1(75g)	富統	燒
		滷蛋X1	雞蛋X1(50g)		滷
		香拌芽菜	黃豆芽60g+紅蘿蔔5g+木耳3g		拌
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		冰紅豆QQ圓	紅豆12g+脆圓10g	賞味佳	煮
10/23	五	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
		照燒魚	魚丁70g+油豆腐15g		煮
		蘿蔔排骨	豬肉35g+白蘿蔔25g+香菇3g		炒
		桐花高麗	高麗菜60g+杏鮑菇8g+茼蒿花6g	旭家	炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		昆布湯	昆布12g+豬大骨10g+玉米粒8g		煮
10/27	二	香蒜肉茸拌飯	有機米80g+豬絞肉8g+玉米8g+蒜2g		拌
		佛跳牆	豬肉塊40g+豬腳25g+竹筍18g+香菇5g+芋頭5g		煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔20g+蔥3g		炒
		鄉村粉絲	甘藍菜30g+粉絲12g+香菇5g		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
10/28	三	蕎麥飯	白米65g+蕎麥15g		蒸
		韓式泡菜雞	雞肉70g+自製韓式泡菜25g+紅蘿蔔3g		煮
		蠔油香干肉絲	干絲25g+豬肉絲15g+洋蔥12g+芹菜6g		煮
		鮮蔬什錦	花椰菜50g+菇8g+玉米6g+川耳6g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄15g+雞蛋10g+金針菇8g		煮
10/29	四	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
		椒鹽鮮蝦X3	精選白蝦X3(55g)		炒
		洋蔥炒蛋	雞蛋30g+洋蔥28g		炒
		田園玉米雞	玉米40g+雞肉12g+紅蘿蔔10g+毛豆6g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		鮮瓜雞湯	鮮瓜20g+雞骨10g+油豆腐8g		煮
10/30	五	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
		雞肉筑前煮	雞肉60g+白蘿蔔20g+香菇6g+茼蒿6g	信州	煮
		拌飯肉燥	豆干35g+豬絞肉15g+洋蔥12g+香菇5g		煮
		熱炒甘藍	甘藍菜60g+時蔬10g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		洋芋排骨湯	馬鈴薯20g+豬排骨10g+蕃茄10g		煮