

統鮮美食股份有限公司 115年11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
11/2	一	拿坡里鮮菇義式麵	麵120g+菇10g+蕃茄8g+玉米6g+洋蔥6g		煮
		蜜汁豆包	豆包X1(60g)		滷
		Q Q Q滷蛋X 1	雞蛋X1(55g)		滷
		熱炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g+木耳2g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		關東煮湯	白蘿蔔20g+豆腐15g+玉米片10g		煮
11/3	二	有機白飯	有機米80g		蒸
		白醬洋芋豬	豬肉塊55g+馬鈴薯10g+洋蔥10g+紅蘿蔔8g+地瓜8g		煮
		黑糖滷味	豆干28g+油豆腐22g+玉米筍8g+蓮藕6g		滷
		彩繪四季	四季豆60g+彩椒3g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		味噌湯	濕海帶芽10g+金針菇10g+柴魚片0.5g+味噌		煮
11/4	三	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
		日式照燒雞	雞肉70g+洋蔥12g+金針菇8g		煮
		腰果玉米肉茸	玉米40g+豬絞肉15g+毛豆8g+腰果5g		炒
		雙色花椰	綠花椰菜30g+白花椰30g+紅蘿蔔3g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		紅豆紫米湯	紅豆10g+紫米10g		煮
11/5	四	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
		醬燒豬排X1	精選豬排X1(75g)	富統	燒
		洋蔥炒蛋	雞蛋35g+洋蔥18g+紅蘿蔔12g		炒
		香菇白菜	大白菜60g+紅蘿蔔3g+香菇2g		炒
		有機 蔬菜	青菜80g		燙
		巧達濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋8g+紅蘿蔔6g		煮
11/6	五	地瓜飯	白米65g+地瓜15g		蒸
		紅蔥油雞	雞肉70g+杏鮑菇8g+紅蘿蔔6g+蔥2g		燒
		韓式泡菜豬肉	豬肉片 35g+自製韓式泡菜30g+紅蘿蔔5g		煮
		芹香海絲	黃豆芽30g+海帶絲20g+芹菜6g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		香菇竹筍湯	竹筍20g+豬排骨10g+香菇2g		煮
11/9	一	紅藜胚芽飯	白米65g+紅藜麥0.5g+胚芽米15g		蒸
		香濃咖哩豚肉	豬肉55g+馬鈴薯20g+洋蔥8g+紅蘿蔔6g		煮
		翡翠炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔12g+油菜10g		炒
		有機菇鮮瓜	鮮瓜40g+有機菇20g+紅蘿蔔3g		煮
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		肉骨茶湯	高麗菜15g+雞骨10g+金針菇8g		煮
11/10	二	有機白飯	有機米80g		蒸
		蒸魚排X1	精選魚排X1(80g)		蒸
		拌飯肉燥	豆干40g+豬絞肉12g+洋蔥8g		煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔3g+木耳2g		煮
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		玉米蛋花湯	玉米20g+雞蛋8g+紅蘿蔔6g		煮

11/11	三	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
		蔥油鹽麴肉片	豬肉片 55g+高麗菜12g+蔥2g		炒
		春川年糕雞	雞肉35g+年糕20g+洋蔥10g	新福田	煮
		韭香銀芽	豆芽菜60g+香菇3g+韭菜2g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		大醬湯	豆腐20g+濕海帶芽10g+赤味噌1g		煮
11/12	四	肉絲蛋炒飯	白米80g+高麗菜12g+豬肉絲6g+香菇2g		拌
		炸鹹酥雞X3	雞肉70g		炸
		客家豆干小炒	豆干30g+豬肉絲12g++香菇2g+芹菜1.5g+乾魷魚1g		炒
		碧綠西蘭花	花椰菜55g+紅蘿蔔8g+玉米筍6g		炒
		有機 蔬菜	青菜80g		燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔20g+豬排骨10g+芹菜1g		煮
11/13	五	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
		薑汁燒肉	豬肉55g+洋蔥15g+金針菇10g+香菇2g		煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄15g+洋蔥7g		炒
		紅仁高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		昆布雞湯	海帶片 15g+雞骨10g+杏鮑菇8g		煮
11/16	一	玉米飯	白米65g+玉米15g		蒸
		烤雞腿X1	精選雞腿X1(120g)		烤
		焗烤義式肉醬薯塊	馬鈴薯40g+豬肉12g+紅蘿蔔8g+洋蔥8g+起司5g		烤
		芙蓉時瓜	時瓜50g+雞蛋6g+金針菇8g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		味噌海芽湯	豆腐20g+濕海帶芽10g+味噌1g		煮
11/17	二	海苔香鬆飯(一班一包)	有機米80g+海苔香鬆		蒸
		蔥爆肉柳	豬肉柳55g+洋蔥20g+蔥3g		炒
		蒸蛋	雞蛋50g		蒸
		木耳花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔3g+木耳2g		炒
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		法式濃湯	玉米20g+雞蛋8g+紅蘿蔔6g		煮
11/18	三	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
		親子丼	雞肉50g+雞蛋6g+洋蔥6g+金針菇5g		煮
		豆干炒豬肉	豆干45g+豬肉片12g+蔥3g		炒
		清炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g+香菇2g		煮
		綠蔬	青菜80g		燙
		綠豆地瓜湯	綠豆10g+地瓜12g		煮
11/19	四	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
		紅咖哩燉肉	豬肉塊55g+馬鈴薯20g+蕃茄10g+洋蔥6g		煮
		玉米炒蛋	雞蛋35g+玉米20g+毛豆6g		炒
		翡翠黃芽	黃豆芽55g+紅蘿蔔6g+芹菜4g		炒
		有機 蔬菜	青菜80g		燙
		三絲湯	高麗菜20g+雞骨10g+香菇2+杏鮑菇6g		煮

11/20	五	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
		蜜汁鮮魚	生鮮魚丁70g+馬鈴薯15g+時蔬5g		燒
		豬肉壽喜燒	大白菜35g+金針菇10g+豬肉12g+豆皮2g		煮
		乾煸四季	四季豆50g+芝麻0.3g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
11/23	一	鮮瓜排骨湯	鮮瓜15g+豬排骨10g+紅蘿蔔5g		煮
		地瓜飯	白米65g+地瓜15g		蒸
		芝香烤肉醬肉片	豬肉片55g+洋蔥12g+白芝麻0.3g		燒
		田園三色雞粒	玉米40g+雞肉12g+紅蘿蔔8g+毛豆6g		炒
		南瓜津白	大白菜60g+南瓜6g+木耳2g		煮
11/24	二	有機蔬菜	青菜80g		燙
		蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞骨10g+海帶8g		煮
		有機白飯	有機米80g		蒸
		筍干燒雞	雞肉55g+筍干10g+香菇3g		燒
		哨子肉醬	豆干30g+豬絞肉12g+雞蛋6g+蕃茄6g+洋蔥5g		煮
11/25	三	滷蛋	雞蛋55g		煮
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		金菇排骨湯	濕金針花12g+豬排骨10g+金針菇8g		煮
		小米飯	白米65g+小米15g		蒸
		蒙古孜然肉柳	豬肉柳55g+豆干15g+蔥3g		炒
11/26	四	海鮮卷X2	海鮮蝦捲X2(60g)	立品	烤
		金菇三絲	金針菇30g+海帶絲20g+紅蘿蔔8g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
		冬瓜雞湯	冬瓜15g+雞骨10g+香菇3g		煮
		台式什錦炒麵	麵120g+高麗菜12g+豬肉絲8g+香菇2g		蒸
11/27	五	炸日式豬排X1	精選豬排X1(75g)	富統	炸
		肉骨茶燒雞	雞肉40g+高麗菜20g+香菇3g		炒
		花椰百匯	花椰菜60g+茼蒿5g	旭家	煮
		有機蔬菜	青菜80g		燙
		海芽蛋花湯	濕海帶芽15g+雞蛋8g		煮
11/27	五	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
		羅勒青醬燉肉	豬肉55g+馬鈴薯20g+南瓜6g+洋蔥5g		燉
		招牌四角腐X1	四角腐X1(50g)		滷
		熱炒甘藍	高麗菜60g+紅蘿蔔5g		炒
		綠蔬	青菜80g		燙
11/30	一	番茄鮮蔬湯	番茄12g+雞骨10g+黃豆芽10g		煮
		燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
		蜜汁雞丁	雞肉70g+地瓜10g+紅蘿蔔3g		燒
		菜脯炒蛋	雞蛋35g+菜脯15g+洋蔥12g+蔥2g		炒
		螞蟻上樹	高麗菜25g+粉絲10g+豬絞肉6g+香菇2g		炒
11/30	一	有機蔬菜	青菜80g		燙
		大滷湯	豆腐20g+竹筍10g+木耳3g		煮