

統鮮美食股份有限公司 108年12月份食材表 景興國中

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
12/2	一	白飯	白米120g	蒸
		塔香三杯雞	雞肉75g+杏鮑菇10g+九層塔2g	燒
		蒸蛋	雞蛋55g+蔬菜15g	蒸
		爆皮白菜	大白菜50g+爆皮10g+紅蘿蔔10g+木耳5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔30g+芹菜3g+湯排15g	煮
12/3	二	大麥飯	白米110g+大麥10g	蒸
		咖哩豬	豬肉45g+馬鈴薯25g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	煮
		冰糖滷雞腿X1	雞腿1支	滷
		海帶三絲	海帶絲65g+紅蘿蔔10g+芹菜5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋20g+金針菇25g+味噌	煮
12/4	三	白飯	白米120g	蒸
		韓式燒雞	雞肉75g+洋蔥5g+小黃瓜5g	煮
		客家鹹豬肉	高麗菜35g+豬肉25g+鹹豬肉10g+紅蘿蔔3g+蔥2g	炒
		豆捲花椰	雙花花椰60g+紅蘿蔔5g+豆皮10g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		西谷米奶茶	西谷米20g+紅茶+奶粉6g	煮
12/5	四	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		蠔油雙菇肉柳	豬肉75g+金針菇15g+香菇5g	煮
		糖醋肉丸X2	豆干25g+雞肉丸2個+洋蔥15g+玉米筍5g	燒
		蝦仁黃瓜	大黃瓜65g+紅蘿蔔5g+蝦仁6g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		蘑菇濃湯	馬鈴薯30g+蘑菇15g	煮
12/6	五	焗烤蕃茄肉醬義大利麵	義大利麵120g+豬肉10g+蕃茄15g+起司6g	烤
		紐澳良小雞腿x2	小雞腿2支	烤
		蒸餃x3	蒸餃3個	蒸
		韭香銀芽	綠豆芽65g+時蔬10g+黑胡椒	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜25g+湯排15g+薑絲	煮

統鮮美食股份有限公司 108年12月份食材表 景興國中

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
12/9	一	白飯	白米120g	蒸
		梅干扣肉	豬肉片75g+筍干5g+梅干菜5g	煮
		蒜香甜不辣	甜不辣40g+蔬菜10g	炒
		雞丁蕪菁	結頭菜65g+雞肉6g+紅蘿蔔5g+香菇3g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		海芽蛋花湯	海芽3g(乾)+雞蛋20g+薑絲3g	煮
12/10	二	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		麻油雞	雞肉75g+杏鮑菇5g+麻油	煮
		蒲燒鯛魚x1	蒲燒鯛魚1片	烤
		三色高麗	高麗菜65g+紅蘿蔔5g+木耳5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		酸辣清湯	豆腐25g+金針菇10g+紅蘿蔔5g+木耳5g	煮
12/11	三	白飯	白米120g	蒸
		京醬肉絲	豬肉75g+洋蔥10g+蔥5g	炒
		香蒜玉米雞	玉米35g+碎腿肉15g+蔬菜25g	炒
		薑燒冬瓜	冬瓜75g+薑絲3g+枸杞2g	煮
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		肉骨茶湯	高麗菜25g+雞骨15g+肉骨茶包	煮
12/12	四	蕎麥飯	白米110g+蕎麥10g	蒸
		酸甜雞	雞肉80g+洋蔥12g+蕃茄10g	煮
		綜合滷味	油豆腐40g+紅蘿蔔10g+川耳5g+鵪鶉蛋12g	滷
		肉絲四季	馬鈴薯35g+四季豆28g+紅蘿蔔5g+肉絲8g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		黃瓜排骨湯	大黃瓜25g+湯排15g	煮
12/13	五	招牌肉絲油飯	白米60g+糯米60g+豬肉絲8g	炒
		★炸豬排X1	豬排1個	炸
		海苔章魚丸X2	柴魚3g+章魚丸2個	燒
		清炒白菜	白菜60g+蔬菜10g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	煮
		枸杞銀耳湯	銀耳(乾)3g+枸杞3g	煮

統鮮美食股份有限公司 108年12月份食材表 景興國中

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
12/16	一	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		★炸卡拉雞腿x1	雞腿1支	炸
		蕃茄炒蛋	雞蛋40g+蕃茄25g+洋蔥10g	煮
		豚肉海根	海帶根65g+豬肉8g+蔬菜10g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+湯排15g	煮
12/17	二	自助式義大利麵	義大利麵120g	煮
		叉燒肉條	豬肉條4條	燒
		義式青醬雞肉	雞肉25g+蔬菜40g+青醬(含花生)	煮
		鮮菇花椰	雙色花椰75g+香菇5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米25g+雞蛋20g	煮
12/18	三	白飯	白飯120g	蒸
		照燒雞	雞肉75g+洋蔥10g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g	蒸
		魷魚羹黃瓜	大黃瓜65g+木耳5g+杏鮑菇5g+魷魚羹12g	煮
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		竹筍香菇湯	竹筍25g+香菇5g+湯排15g	煮
12/19	四	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g	蒸
		橙汁排骨	豬肉75g+鳳梨15g+柳橙汁	燒
		焗烤卡邦尼燉雞	馬鈴薯35g+雞丁30g+南瓜5g+起司6g	烤
		什錦銀芽	豆芽65g+紅蘿蔔5g+木耳5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌湯	海芽3g(乾)+豆腐20g+味噌	煮
12/20	五	白飯	白米120g	蒸
		芝香蜜汁雞	雞肉75g+洋蔥10g+芝麻3g	燒
		咖哩肉醬	白蘿蔔35g+絞肉25g+紅蘿蔔5g+洋蔥7g+青豆2g	煮
		白菜滷	大白菜60g+紅蘿蔔5g+木耳7g+柴魚2g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		冬至紅豆湯圓	湯圓20g+紅豆25g	煮

統鮮美食股份有限公司 108年12月份食材表 景興國中

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
12/24	二	耶誕白醬燉飯	白米120g+雞肉10g+杏鮑菇5g+玉米5g+紅蘿蔔5g	煮
		香草雞排	雞排1塊+義式香料	烤
		烤地瓜薯條X4	地瓜薯條4條	烤
		紅仁脆筍	竹筍65g+紅蘿蔔10g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		昆布排骨湯	海帶片25g+紅蘿蔔5g+湯排15g	煮
12/25	三	蕎麥飯	白米110g+蕎麥10g	蒸
		蘑菇醬燒豬	豬肉75g+杏鮑菇5g+洋蔥5g+蘑菇5g	煮
		奶香丸子X1	奶香丸子1個+南瓜10g+地瓜15g+毛豆5g	煮
		熱炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔10g+木耳5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		金針雞湯	金針花(濕)30g+雞骨15g	煮
12/26	四	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		蜂蜜檸檬雞	雞肉75g+彩椒5g+西芹5g	煮
		肉醬豆腐	豆腐55g+絞肉12g+蕃茄10g+洋蔥5g	煮
		結頭四季	結頭菜條38g+四季豆35g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		玉米蛋花湯	玉米25g+雞蛋20g	煮
12/27	五	白飯	白米120g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉58g+金針菇18g+薑3g	煮
		★炸柳葉魚X2	柳葉魚2條	炸
		鐵板洋芋	馬鈴薯65g+香菇10g+黑胡椒	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		珍珠奶茶	珍珠20g+紅茶+奶粉3g	煮
12/30	一	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆	蒸
		冬瓜燜肉	豬肉38g+冬瓜40g+蔭冬瓜5g+香菇8g	滷
		菲力雞排X1	雞排1個	燒
		玉筍花椰	綠花椰60g+玉米筍10g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		地瓜芋圓	地瓜圓10g+芋圓10g+地瓜15g	煮
12/31	二	白飯	白米120g	蒸
		豆豉鮮魚	魚丁75g+豆腐10g+豆豉3g	煮
		杏片蜜糖燒雞	地瓜35g+雞肉32g+杏仁片5g	燒
		蛋酥白菜	大白菜60g+紅蘿蔔10g+雞蛋5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		日式菇菇湯	海帶芽3g(乾)+金針菇15g+味噌	煮