

統鮮美食股份有限公司 109年2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
2/11	二	白飯	白米120g	蒸
		糖醋雞丁	雞肉75g+洋蔥10g+彩椒5g	燒
		肉燥貢丸x2	貢丸2個+豆干25g+豬肉12g+蔬菜15g	滷
		韭香豆芽	豆芽菜65g+韭菜10g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		玉米雞茸湯	玉米20g+雞蛋15g+雞絞肉5g	煮
2/12	三	蕎麥飯	白米110g+蕎麥10g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉65g+洋蔥10g+金針菇5g	煮
		香蒜蜜汁地瓜雞	地瓜50g+雞肉35g+蒜2g	燒
		蒜香四季	豆薯36g+四季豆35g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		芹香蘿蔔湯	蘿蔔25g+雞骨15g+芹菜5g	煮
2/13	四	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		滷雞腿x1	雞腿1支	滷
		焗烤咖哩豬	豬肉30g+馬鈴薯28g+紅蘿蔔5g+洋蔥5g+起司6g	烤
		木耳蒲瓜	蒲瓜65g+木耳5g+紅蘿蔔5g	煮
		認證蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		椰香西米露	紅豆20g+西谷米20g+椰奶6g	煮
2/14	五	古早味香菇油飯	白米60g+糯米60g+豬肉10g+香菇2g	炒
		炸豬排x1	豬排1片	炸
		玉米炒蛋	雞蛋32g(0.58份)+玉米28g+毛豆5g	炒
		雞丁海帶	雞肉28g+海帶27g+蔬菜20g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		日式豚骨湯	高麗菜25g+洋蔥15g+柴魚2g	煮
2/15	六	白飯	白米120g	蒸
		蕃茄燉雞	雞肉80g+洋芋10g+蕃茄8g+洋蔥5g	煮
		蔥爆肉絲	干絲33g+豬肉27g+蔬菜15g	炒
		金菇白菜	白菜55g+紅蘿蔔10g+木耳6g+金針菇5g	煮
		產銷履歷	蔬菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜25g+薑絲3g+湯排15g	煮

統鮮美食股份有限公司 109年2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
2/17	一	白飯	白米120g	蒸
		韓式安東燉雞	雞肉90g+冬粉3g(乾)+年糕10g+蔬菜5g	煮
		柳葉魚x2	柳葉魚2隻	炸
		鮑菇黃瓜	大黃瓜60g+杏鮑菇10g+紅蘿蔔5g+木耳5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌金菇湯	海帶芽(乾)3g+金針菇20g+味噌	煮
2/18	二	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		丁香肉柳	豬肉55g+豆干片14g+丁香魚5g+蔥3g	炒
		打拋鴿蛋	結頭菜25g+鴿蛋1顆+豬肉20g+蔬菜15g	煮
		彩繪高麗	高麗菜65g+木耳10g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		關東煮湯	玉米20g+油豆腐15g+海帶片5g	煮
2/19	三	小米飯	白米110g+小米10g	蒸
		碳烤香雞腿X1	雞腿1隻	烤
		玉米蒸蛋	雞蛋55g+玉米15g	蒸
		脆炒雙花	雙色花椰菜65g+紅蘿蔔10g+玉米筍5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯25g+雞蛋15g	煮
2/20	四	DoltYourself義大利麵	義大利麵120g	煮
		義式白醬海鮮	玉米30g+魷魚15g+洋蔥15g+蔬菜18g+奶粉5g	煮
		叉燒肉排x1	豬肉排1塊	炸
		柴魚蘿蔔	白蘿蔔35g+海帶結30g+紅蘿蔔5g+香菇5g	滷
		認證蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		綠豆芋圓湯	綠豆20g+芋圓25g	煮
2/21	五	大麥飯	白米110g+大麥10g	蒸
		蜂蜜檸檬雞	雞肉80g+彩椒12g+西芹10g	煮
		沙茶肉片	豬肉45g+豆捲10g(乾)+洋蔥10g+蔥5g	炒
		扁魚白菜	白菜65g+紅蘿蔔10g+木耳5g+扁魚3g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		客家米粉湯	粗米粉15g+豬肉5g+高麗菜20g+蔬菜5g	煮

統鮮美食股份有限公司 109年2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
2/24	一	白飯	白米120g	蒸
		日式味噌燉肉	豬肉68g+白蘿蔔25g+紅蘿蔔5g+香菇5g	煮
		蒲燒鯛魚排x1	蒲燒鯛1片	蒸
		季豆嫩雞	雞肉26g+四季豆25g+蔬菜25g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		黃瓜雞湯	大黃瓜25g+雞骨15g	煮
2/25	二	日式鮭魚香鬆飯	白米120g+海苔香鬆3g+鮭魚5g+蔬菜15g	炒
		甕烤雞排x1	雞排1塊	烤
		玉米肉茸	玉米35g+毛豆10g+豬肉20g+洋蔥5g+紅蘿蔔5g	炒
		脆拌黃芽	黃豆芽65g+小黃瓜10g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		野菜昆布湯	海帶片20g+紅蘿蔔10g+湯排15g	煮
2/26	三	燕麥飯	白米110g+燕麥10g	煮
		京醬肉絲	豬肉56g+洋蔥25g+蔬菜10g	煮
		白菜獅子頭X1	獅子頭1個+大白菜48g+蔬菜6g	煮
		玉筍花椰	花椰菜65g+杏鮑菇5g+玉米筍5g	煮
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		金針雞湯	金針花(乾)3g+雞骨15g	煮
2/27	四	白飯	白飯120g	蒸
		黃金泡菜雞	雞肉75g+黃金泡菜10g+紅蘿蔔5g	煮
		椒鹽鮑菇	地瓜40g+杏鮑菇38g	炸
		豚肉海根	海帶根65g+豬肉10g	煮
		認證蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		紅豆湯	紅豆30g	煮