

統鮮美食股份有限公司 109年11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
11/2	一	大麥飯	白米110g+大麥10g	蒸
		高昇排骨	豬肉75g+洋蔥12g+紅蘿蔔8g+蔥3g	煮
		玉米炒蛋	雞蛋30g+玉米25g+紅蘿蔔5g+毛豆3g	炒
		脆炒高麗	高麗菜65g+香菇15g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌豆腐湯	海芽3g(乾)+豆腐20g+味噌	煮
11/3	二	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g	蒸
		糖醋魚	魚肉75g+洋蔥5g	燒
		咖哩豬	豬肉45g+馬鈴薯30g+洋蔥15g+紅蘿蔔5g	煮
		芹香海根	海帶根65g+彩椒10g+芹菜5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		紅豆紫米湯	西谷米20g+紅茶+奶粉6g	煮
11/4	三	有機白飯	有機白米100g	蒸
		黑胡椒肉柳	豬肉柳75g+洋蔥12g+蔥3g+黑胡椒	炒
		腰果四季雞丁	雞肉45g+四季豆8g+香菇15g+腰果5g	蒸
		木耳白菜	大白菜70g+紅蘿蔔5g+木耳5g	煮
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+紅蘿蔔15g+雞骨15g	煮
11/5	四	PASTA義大利麵	麵條120g	蒸
		羅勒青醬雞肉	雞丁30g+杏鮑菇20g+九層塔5g+玉米15g	煮
		★炸雞腿X1	雞腿X1	炸
		豆皮花椰	綠花椰35g+白花椰35g+豆皮10g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米粒25g+雞蛋15g+紅蘿蔔5g	煮
11/6	五	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		照燒肉片	豬肉片75g+洋蔥15g+白芝麻	燒
		紅蔥百頁雞	雞丁35g+百頁30g+紅蘿蔔5g+蔥3g+紅蔥頭	炒
		針菇絲瓜	絲瓜70g+金針菇15g+紅蘿蔔5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄25g+雞蛋15g+洋蔥10g+蔥3g	煮

統鮮美食股份有限公司 109年11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
11/9	一	糙米飯	白米110g+糙米10g	蒸
		三杯雞	雞丁75g+杏鮑菇15g+九層塔3g	炒
		蒸蛋	雞蛋55g	炒
		肉絲豆芽	豆芽菜60g+豬肉絲15g+木耳5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		酸辣清湯	豆腐25g+竹筍15g+紅蘿蔔5g+木耳5g	煮
11/10	二	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		洋蔥豬排X1	豬排X1+洋蔥5g	滷
		蕃茄炒蛋	雞蛋35g+蕃茄25g+洋蔥15g+蔥3g	炒
		鄉村粉絲	冬粉10g(乾)+高麗菜15g+絞肉8g+豆皮8g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		海芽蛋花湯	海芽5g(乾)+雞蛋15g+薑絲	煮
11/11	三	有機白飯	有機白米100g	蒸
		紅麴炒雞	雞肉80g+小黃瓜12g	炒
		手打蒸肉餅	絞肉50g+紅蘿蔔6g+玉米15g+蔥3g+蔞瓜7g+紅蔥頭	蒸
		鮑菇黃瓜	大黃瓜65g+杏鮑菇15g+川耳1g(乾)	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		白菜肉絲湯	大白菜25g+豬肉絲15g+紅蘿蔔5g	煮
11/12	四	黑芝麻飯	白米110g+黑芝麻	蒸
		味噌燉肉	豬肉75g+白蘿蔔15g+洋蔥8g+蔥3g	煮
		鐵板雞丁	無骨雞丁40g+高麗菜25g+黑胡椒+紅蘿蔔5g	炒
		脆炒竹筍	竹筍絲65g+香菇10g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		綠豆地瓜湯	綠豆10g+地瓜15g	煮
11/13	五	香菇肉絲油飯	白米60g+糯米60g+肉絲8g+香菇5g	蒸
		韓式醬小雞腿X2	翅小腿X2+韓式醬	燒
		★柳葉魚X2	柳葉魚X2	炸
		炒高麗菜	高麗菜70g+蔬菜15g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	煮
		冬瓜排骨湯	冬瓜30g+薑絲+湯排15g	煮

統鮮美食股份有限公司 109年11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
11/16	一	小米飯	白米110g+小米10g	蒸
		蘑菇醬肉柳	肉柳65g+洋蔥15g+蔥3g+蘑菇5g	炒
		菲力雞排X1	雞排X1	燒
		鮑菇海帶結	海帶結30g+杏鮑菇20g+白蘿蔔15g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌湯	洋蔥25g+金針菇15g+柴魚片+味噌	煮
11/17	二	燕麥飯	白米110g+燕麥10g	蒸
		蔥油雞	雞肉85g+紅蔥頭+蔥8g	煮
		什錦赤肉羹	大白菜35g+豬肉片30g+雞蛋15g+香菇8g	煮
		干片四季	豆干片35g+四季豆30g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯25g+雞蛋15g+紅蘿蔔5g	煮
11/18	三	有機白飯	有機白米100g	蒸
		筍乾滷肉	豬肉角70g+筍乾25g	滷
		杏仁片地瓜雞	雞丁40g+地瓜30g+杏仁片3g	炒
		腐皮高麗	高麗菜65g+木耳5g+豆皮12g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		昆布雞湯	海帶25g+紅蘿蔔5g+雞骨15g	煮
11/19	四	大麥飯	白米110g+大麥10g	蒸
		蠔油燜雞	雞丁75g+洋蔥15g+杏鮑菇8g	煮
		玉米蒸蛋	雞蛋55g+玉米8g+毛豆3g	蒸
		蝦仁蒲瓜	蒲瓜65g+蝦仁8g+木耳5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		珍珠奶茶	粉圓20g+紅茶+奶粉6g	煮
11/20	五	香蔥肉燥炒飯條	飯條120g+絞肉15g+蔥8g	炒
		叉燒肉條X4	豬肉條4條	烤
		滷蛋拼盤	雞蛋X1+玉米筍10g+四季豆5g	滷
		紅仁白花	白花椰70g+紅蘿蔔5g+木耳5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+香菇15g+雞骨15g	煮

統鮮美食股份有限公司 109年11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
11/23	一	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		麻油雞	雞肉80g+杏鮑菇10g+麻油	煮
		★炸薯球X5	薯球5個	炸
		回鍋肉片	豬肉片35g+高麗菜30g+紅蘿蔔5g	炒
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		關東煮湯	白蘿蔔25g+玉米片15g+杏鮑菇10g	煮
11/24	二	紅藜大麥飯	白米110g+紅藜5g+大麥5g	蒸
		卡邦尼奶香燻肉	豬肉65g+馬鈴薯12g+洋蔥8g+紅蘿蔔5g+卡邦尼醬	煮
		蒲燒鯛X1	鯛魚排X1	蒸
		川耳黃瓜	大黃瓜65g+川耳1g(乾)+紅蘿蔔5g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		味噌蛋花湯	雞蛋20g+海帶芽3g(乾)+味噌+柴魚片	煮
11/25	三	有機白飯	有機白米100g	蒸
		壽喜燒雞	雞肉75g+金針菇15g+洋蔥5g+香菇8g+蔥3g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋40g+紅蘿蔔25g+蔥3g	炒
		金菇三絲	金針菇35g+海帶絲30g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	有機蔬菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜30g+湯排15g+薑絲	煮
11/26	四	雞絲滷肉飯	白米110g+雞肉絲20g+紅蔥頭	炒
		蔥爆豬排X1	豬排X1+蔥5g-燒	燒
		玉米雞茸	玉米35g+雞肉30g+紅蘿蔔5g+毛豆3g	炒
		蘿蔔佃煮	白蘿蔔45g+紅蘿蔔5g+香菇10g+豆干12g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		枸杞銀耳湯	銀耳(乾)3g+枸杞3g	煮
11/27	五	蕎麥飯	白米110g+蕎麥	蒸
		烤雞排X1	雞排X1	烤
		蕃茄肉醬豆腐	豆腐45g+豬絞肉18g+洋蔥5g+蕃茄15g	煮
		白菜滷	大白菜65g+紅蘿蔔5g+香菇10g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		麵線羹	麵線10g(乾)+金針菇15g+木耳5g	煮
11/30	一	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		冬瓜燜肉	豬肉65g+香菇18g+冬瓜15g+蔥3g	煮
		菜脯炒蛋	雞蛋50g+菜脯10g+蔥花5g	炒
		塔香冬粉	冬粉10g(乾)+蕃茄15g+九層塔3g	煮
		認證蔬菜	蔬菜100g	燙
		白菜三絲湯	大白菜25g+紅蘿蔔10g+木耳5g	煮