

食家安飲食文化股份有限公司  
112年05月份食材表

日期	菜餚名稱	食材組合 (以下食材重量均為生重)	加工食品 (製造廠商)	烹調流程 方法
01(一)	紅藜飯	履歷白米 80g+紅藜 1g		蒸
	◆沙茶魷魚	Q冷凍魷魚圈 80g+ Q刈薯粗條0.7cm 20g+Q西芹斜片 10g		煮
	蘑菇奶香豬	CAS肉片 56g+ Q洋蔥中丁 15g+ 洋菇片罐 10g+ Q玉米粒 10g+ Q紅蘿蔔小小丁 5g		煮
	香燜海絲	海帶絲 40g+ Q紅蘿蔔絲 2g+ Q金針菇 2g		燜
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	鮮蔬肉絲湯	Q山東大白菜粗條 25g+ CAS肉絲 8g+ Q紅蘿蔔粗絲 2g+ 乾木耳絲		煮
02(二)	八特製義大利	貝殼麵 130g+ Q紅蘿蔔小小丁 5g		煮
	嫩汁雞排X1	CAS雞排5 120g		燒
	番茄肉醬	CAS豬絞肉 35g+ Q蕃茄中丁 30g+Q洋蔥小丁 10g		煮
	地瓜薯條X3	Q地瓜薯條1.2cm 60g		烤
	台北青菜	蚵白菜段 60g		燙
	玉米濃湯	Q玉米粒 25g+Q洋蔥小丁 10g+ Q紅蘿蔔小小丁 3g		煮
03(三)	有機飯	有機米 90g		蒸
	滷香豬排X1	CAS御膳大排80入 75g		滷
	油腐燒雞	CAS骨腿丁 65g+小四角油豆腐 15g+ Q白蘿蔔中丁 13g+ 蒜碎 1g+ 蔥花 1g		燒
	時令鮮瓜	Q大黃瓜厚片 40g+ Q金針菇 12g		燴
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	麵線羹	紅麵線 9g+ Q金針菇 8g+CAS肉絲 8g+ 絞蒜		煮
	水果	水果 100g		
04(四)	麥片飯	履歷白米 80g+ 麥片 4g		
	壽喜燒豬	CAS肉片 56g+ Q山東大白菜粗片 28g+ Q紅蘿蔔片 3g		煮
	★◎麥克雞塊	CAS大成鄉嫩雞塊 40g		煮
	紅仁甘藍	Q高麗菜片 56g+ Q生香菇絲 3g+Q紅蘿蔔絲		煮
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	仙草雙圓飲	仙草汁3000g 16g+ 芋圓 12g+地瓜圓 12g		煮
05(五)	紫米飯	履歷白米 80g+ 黑糯米 2g		蒸
	洋釀年糕雞	CAS骨腿丁 65g+ 韓式年糕 15g+ Q洋蔥粗條 10g+ 蔥花 1g+熟白芝麻		燒
	大醬燒豆腐	薄豆腐中丁4.5kg 48g+ Q木耳中丁 10g+ CAS豬絞肉 8g+ 香菇絲 2g		煮
	黑椒芽菜	有機黃豆芽 48g+ Q紅蘿蔔絲 3g+ 乾海芽 1g		煮
	台北有機	台北有機青江菜 60g		燙
	什錦豚骨湯	Q山東大白菜粗條 22g+CAS龍骨切 13g+ Q蕃茄中丁 12g		煮
	鮮奶	鮮奶 240g		
08(一)	薏仁飯	履歷白米 80g+薏仁 3g		蒸
	日式咖哩豬	CAS豬絞肉 35g+ Q馬鈴薯中丁 22g+ Q洋蔥中丁 20g+ Q紅蘿蔔中丁 8g		煮
	★椒鹽炸雞X3	無骨鹽酥雞6K 71g+ 九層塔葉 1g		炸
	燉煮皇帝豆	Q結頭菜中丁 35g+Q皇帝豆 25g+ Q杏鮑菇中丁 5g+ Q紅椒中丁 5g		煮
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	海芽味噌湯	薄豆腐切絲4.5kg 24g+乾海芽 1g		煮
09(二)	麥片飯	履歷白米 80g+ 麥片 4g		蒸
	香燒魚排X1	CAS恰恰虱目魚排80入 75g		燒
	滑嫩蒸蛋	CAS液蛋 36g+乾海芽 1g		蒸
	蝦醬炒筍	Q竹筍片條 50g+ Q紅蘿蔔絲 3g+ 乾木耳絲 1g		炒
	台北青菜	福山薑苔切段 60g		燙

	蔬菜雞湯	Q山東大白菜粗條 25g+CAS翅丁 13g+ Q紅蘿蔔粗絲 2g+ 乾木耳絲		煮
10(三)	有機飯	有機米 90g		蒸
	普羅旺斯雞	CAS骨腿丁 65g+ Q洋蔥粗條 30g+ 西芹粗條 4g+ Q紅椒粗絲 3g		炒
	蜜汁魚條X2	Q香酥魚條250入 50g		燒
	培香四季	TAP四季豆 35g+ CAS碎培根 6g+ Q冷凍地瓜泥 6g+ 蒜碎		炒
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	玉米湯	冷凍玉米粒 25g+CAS肉絲 8g+ Q紅蘿蔔小丁		煮
	水果	水果 100g		
11(四)	招牌油飯	糯米 85g+CAS肉絲 8g+ 紅蔥片 4g+ 開陽 1g+ 香菇絲 1g		蒸
	古早味雞翅X1	CAS三節翅W7 85g		燒
	◎三杯雞	CAS骨腿丁 45g+ CAS米血丁 23g+薄薑片 1g+ 九層塔葉 1g		煮
	繽紛花椰	CAS青花菜 38g+CAS白花菜 30g+ Q紅蘿蔔絲		煮
	台北有機	台北有機黑葉白菜 60g		燙
	綠豆薏仁湯	綠豆 13g+ 薏仁 5g		煮
12(五)	糙米飯	履歷白米 80g+糙米 3g		蒸
	台式沙茶豬	CAS肉片 56g+Q洋蔥粗條 38g+ Q紅椒粗條 3g		炒
	螞蟻上樹	碎豆干丁 15g+ Q綠豆芽 10g+ CAS豬絞肉 8g+ 龍口冬粉4.5斤 5g+ Q紅蘿蔔絲 3g+ 蔥花 1g		煮
	菇炒有機高麗	台北有機高麗菜 56g+ Q生香菇絲 2g+乾木耳絲 1g		炒
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	酸辣湯	薄豆腐切絲4.5kg 20g+ Q金針菇 10g+ CAS肉絲 8g+ Q紅蘿蔔絲 3g+乾木耳絲 1g		煮
	鮮奶	鮮奶 240g		
15(一)	小米飯	履歷白米 80g+小米 3g		蒸
	馬鈴薯燉雞	CAS骨腿丁 65g+Q馬鈴薯粗條 30g+ Q紅蘿蔔絲 8g		煮
	蔥味魚塊X2	Q虱目魚塊900入 40g		燒
	豆包白菜	Q山東大白菜粗片 65g+生豆包絲 5g+ Q紅蘿蔔片 2g+ 乾木耳絲 1g+ 蒜泥 1g		煮
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	肉骨茶湯	Q山東大白菜粗條 20g+CAS龍骨切 13g+ Q金針菇 8g		煮
16(二)	八蒜香義大利	烏龍麵 130g+ Q清胸絞肉 8g+ 洋菇片罐 5g+Q紅蘿蔔小小丁 5g+ 蒜碎 2g		煮
	醬汁豬排X1	CAS醬燒大排80入 75g		滷
	馬鈴薯丸X3	原味馬鈴薯球 60g		烤
	清爽鮮瓜	Q小黃瓜圓片0.8cm 65g+Q紅蘿蔔絲 5g+ 乾木耳絲 1g		煮
	台北青菜	福山萐躅切段 60g		燙
	南瓜濃湯	Q冷凍地瓜泥 15g+ Q洋蔥小丁 10g+Q去皮南瓜小丁 10g+ Q紅蘿蔔小小丁 3g		煮
17(三)	有機飯	有機米 90g		蒸
	燒烤雞排X1	CAS雞排5 120g		烤
	玉米豆腐	薄豆腐切絲4.5kg 30g+冷凍玉米粒 20g+ TAP毛豆仁 5g		煮
	鮮炒花椰	CAS青花菜 38g+CAS白花菜 30g+ Q紅椒小丁 3g+ Q杏鮑菇小丁 2g		炒
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	花生麥片湯	麥片 14g+ 蜜花生 9g		煮
	水果	水果 100g		
18(四)	燕麥飯	履歷白米 80g+ 燕麥 3g		蒸
	高昇排骨	CAS肉角 35g+ CAS排骨丁 30g+ 韓式年糕 30g+ 熟白芝麻 1g		煮
	◎鮮蔬福州丸	CAS福州丸 33g+Q白蘿蔔小丁 15g		煮
	翠炒條豆	TAP四季豆 38g+ Q洋蔥粗條 12g+ 蒜碎		炒
	台北有機	台北有機黑葉白菜 60g		燙

	金菇豆腐湯	薄豆腐切絲4.5kg 20g+ Q生香菇絲 8g+ Q金針菇 8g+ 嫩薑絲 1g		煮
19(五)	胚芽飯	履歷白米 80g+ 胚芽米 3g		蒸
	墨西哥豬肉	CAS豬柳 58g+ Q洋蔥粗條 40g+ 蔥段 1g		煮
	紹子油腐	大三角油豆腐 45g+ CAS豬絞肉 6g+ Q木耳中丁 2g+ 香菇絲 1g		煮
	什錦燴鮮瓜	TAP冬瓜大丁3X3 60g+Q金滑菇 8g+ Q紅蘿蔔片 3g+ Q木耳片 3g		燴
	台北有機	台北有機青江菜 60g		燙
	筍子湯	Q竹筍粗絲 15g+ CAS肉絲 5g		煮
	減糖優酪乳	減糖優酪乳 200g		
22(一)	紅藜飯	履歷白米 80g+ 紅藜 1g		蒸
	招牌咖哩雞	CAS骨腿丁 65g+ Q馬鈴薯中丁 20g+ Q洋蔥中丁 7g+ Q紅蘿蔔中丁 5g		煮
	蒜味魚條X2	Q裹粉虱目魚肉條240入 50g+蒜碎 1g		燒
	芝麻海結	海帶結 25g+ Q白蘿蔔粗條 22g+ Q杏鮑菇粗條 8g+ 熟白芝麻		燜
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	柴魚味噌湯	薄豆腐切絲4.5kg 28g		煮
23(二)	紫米飯	履歷白米 80g+ 黑糯米 2g		蒸
	白醬燉雞	CAS骨腿丁 65g+ Q洋蔥中丁 15g+ 洋菇片罐 10g+ CAS青花菜 10g+ Q紅蘿蔔小丁 5g		煮
	★◎椒鹽花枝	CAS花枝丸 48g		炸
	彩繪時蔬	冷凍玉米粒 30g+ Q紅蘿蔔小丁 10g+ Q刈薑中丁 10g+ Q芋頭中丁 10g		煮
	台北青菜	福山萵苣切段 60g		燙
	紫菜肉絲湯	CAS肉絲 8g+ 韓國紫菜 1g+ 嫩薑絲 1g		煮
24(三)	有機飯	有機米 90g		蒸
	蔥燒豬肉	CAS豬柳 56g+ Q洋蔥粗條 35g+ 蔥段 1g		燒
	番茄豆腐	TAP蕃茄中丁 36g+ 薄豆腐切絲4.5kg 34g+ Q洋蔥小丁 15g+ 蔥花 1g		煮
	鮮蔬南瓜堡	Q帶皮南瓜中丁 20g+ Q杏鮑菇中丁 10g+ Q小黃瓜圓片 0.8cm 10g+ 龍口寬粉5斤 5g		煮
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	冬瓜山粉圓	冬瓜糖10斤 6g+ 山粉圓 3g		煮
	水果	水果 100g		
25(四)	DIY滷肉飯	履歷白米 80g+ 五穀米 3g		蒸
	五香翅小腿X2	CAS翅小腿 100g		滷
	香菇肉燥	CAS豬絞肉 50g+ Q洋蔥小丁 27g+ 香菇絲 2g		滷
	和風芽菜	Q黃豆芽 40g+ Q紅蘿蔔絲 5g+ 乾海芽 1g		煮
	台北有機	台北有機黑葉白菜 60g		燙
	鳳梨雞湯	CAS翅丁 10g+ Q生香菇絲 10g+ Q冷凍鳳梨小丁 3g+ 蔊鳳梨 2g		煮
26(五)	小米飯	履歷白米 80g+ 小米 3g		蒸
	宮保雞丁	CAS骨腿丁 65g+ Q洋蔥中丁 30g+ 蒜味花生 2g+ CAS毛豆仁 2g+ 乾辣椒 1g		炒
	蔥燒豆皮	角螺豆皮 15g+ Q西芹斜片 10g+ CAS豬絞肉 8g+ Q紅椒細絲 3g+ 蔊花 2g		煮
	蒜炒有機高麗	台北有機高麗菜 60g+ Q紅蘿蔔絲 3g+ 蒜碎 1g		炒
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	鮮瓜排骨湯	Q青木瓜小丁 30g+ CAS龍骨切 13g+ 嫩薑絲		煮
	鮮奶	鮮奶 240g		
29(一)	薏仁飯	履歷白米 80g+ 薏仁 3g		蒸
	蒜泥白肉	CAS肉片 60g+ Q高麗菜粗條 24g+ 蒜泥 3g		煮
	豆干小炒	豆干片 36g+ CAS肉絲 12g+ Q芹菜段 3g		炒
	時蔬燴筍	Q竹筍片條 60g+ 乾木耳絲 1g		燴
	台北青菜	青江菜段 58g		燙
	芹香米粉湯	細濕米粉 25g+ CAS肉絲 8g+ Q芹菜珠 2g		煮
	履歷豆漿	豆漿 175g		
30(二)	麥片飯	履歷白米 80g+ 麥片 4g		蒸
	瓜仔肉	CAS豬絞肉 35g+ 碎豆干丁 18g+ 花瓜碎20斤 10g+ 蒜碎 1g		煮

	★鹽酥雞X3	無骨鹽酥雞6K 71g+ 九層塔葉 1g		炸
	塔香海茸	海茸 58g+九層塔葉 1g+ 薄薑片 1g		煮
	台北青菜	福山萬苣切段 60g		燙
	大滷湯	薄豆腐切絲4.5kg 20g+Q金針菇 10g+ CAS肉絲 8g+ Q紅蘿蔔絲 2g+ 乾木耳絲 1g		煮
31(三)	有機飯	有機米 90g		蒸
	蒲燒雞	CAS骨腿丁 65g+ Q山東大白菜粗條 23g+ Q紅蘿蔔中丁 8g+熟白芝麻 1g		燒
	◎肉丸子X1	CAS獅子頭30g 30g+ Q白蘿蔔中丁 15g		燒
	香甜玉米	Q玉米段1cm 27g+ Q白蘿蔔中丁 20g+Q紅蘿蔔小丁 8g+ TAP毛豆仁 5g		煮
	台北有機	台北有機小松葉 60g		燙
	粉圓甜湯	粉圓2mm 24g+冬瓜糖10斤 5g		煮
	水果	水果 100g		