

統鮮美食股份有限公司 112年6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
6/1	四	小米飯	白米110g+小米10g	蒸
		檸香魷魚排X1	魷魚排*1	燒
		拌飯瓜仔肉燥	豆干30g+豬絞肉15g+香菇0.5g+花瓜3g	煮
		佃煮蘿蔔	白蘿蔔35g+玉米筍15g+茼蒿10g+海帶15g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐15g+高麗菜10g+紅蘿蔔2g	煮
6/2	五	白飯	白米120g	蒸
		五味醬佐肉片	豬肉片60g+小黃瓜8g+洋蔥12g	煮
		地瓜薯條X4	地瓜條*4	炸
		砂鍋什錦	大白菜30g+凍豆腐25g+豆皮5g+木耳0.3g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		冬瓜雞湯	冬瓜25g+薑絲1g+雞骨15g	煮
6/5	一	DIY義式拌麵	螺旋麵120g	煮
		香料烤雞翅X1	雞翅*1	烤
		西西里茄汁肉醬	玉米25g+洋蔥10g+紅蘿蔔5g+蕃茄3g+豬絞肉20g	煮
		奶香炒蛋	馬鈴薯30g+南瓜10g+雞蛋25g+毛豆3g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		高麗排骨湯	高麗菜20g+豬湯排10g+金針菇3g	煮
6/6	二	五穀飯	白米110g+五穀米10g	蒸
		高昇燉肉	豬肉塊50g+白蘿蔔20g+紅蘿蔔5g+蔥1g	煮
		雞堡排X1	麥香雞堡排*1	炸
		雙色花椰	綠花椰30g+白花椰30g+川耳0.5g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		西式濃湯	馬鈴薯10g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
6/7	三	有機白飯	白米100g	蒸
		鹹水雞	雞肉塊65g+玉米筍15g+紅蘿蔔5g+榨菜2g	煮
		客家肉絲小炒	豆干片40g+豬肉絲25g+蔥1g	炒
		脆炒黃瓜	大黃瓜60g+紅蘿蔔1g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		珍珠奶茶	茶包+粉圓20g+奶粉5g	煮
6/8	四	白飯	白米120g	蒸
		日式照燒豚肉	豬肉片60g+洋蔥15g+芝麻1g	炒
		咖哩黃金魚蛋X2	馬鈴薯35g+紅蘿蔔8g+洋蔥10g+魚蛋X2	煮
		香菇白菜	大白菜60g+香菇0.5g+紅蘿蔔8g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		海帶油腐湯	海帶10g+油豆腐15g+玉米粒5g	煮

6/9	五	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		糖醋魚排X1	魚排*1	炸
		紹子肉茸豆腐	豆腐35g+豬絞肉12g+洋蔥10g+紅蘿蔔5g	煮
		肉絲豆芽	豆芽菜50g+紅蘿蔔5g+韭菜5g+肉絲6g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔25g+芹菜1g+豬湯排15g	煮
6/12	一	芝麻飯	白米120g+芝麻0.3g	蒸
		古早味滷豬腳	豬肉塊50g+豬腳丁20g+竹筍15g	燒
		蜂蜜蜜糖雞	地瓜40g+雞肉25g	燒
		針菇絲瓜	絲瓜50g+金針菇15g+紅蘿蔔5g	煮
		青菜	青菜100g	燙
		肉骨茶湯	白菜15g+紅蘿蔔3g+香菇0.2g+肉骨茶包	煮
6/13	二	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆1.2g	蒸
		香菇燜雞	雞肉塊65g+油豆腐20g+香菇5g	煮
		蒸蛋	雞蛋50g	蒸
		豆酥高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g+豆酥0.3g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		紫米湯圓	紫米8g+地瓜8g+湯圓10g	煮
6/14	三	有機白飯	有機米100g	蒸
		沙嗲肉片	豬肉片60g+洋蔥12g+紅蘿蔔5g+四季豆3g	炒
		海山醬黑輪條X1	黑輪條X1	燒
		爆皮白菜	大白菜55g+爆皮3g+香菇0.5g+紅蘿蔔3g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米12g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
6/15	四	油蔥肉燥拌麵	麵120g+香菇0.4g+豬絞肉8g+豆芽菜10g	炒
		炸雞翅X1	雞翅X1	炸
		酸菜大溪干	豆干60g+酸菜5g	炒
		炒三絲	竹筍30g+紅蘿蔔5g+香菇0.5g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		高山金針湯	金針花1g+豬湯排15g	煮
6/16	五	小米飯	白米110g+小米10g	蒸
		香蒜豬肉條X4	豬肉條X4	燒
		焗烤羅勒青醬薯塊	馬鈴薯30g+紅蘿蔔5g+洋蔥12g+玉米5g+起司3g	烤
		花生海帶	海帶35g+紅蘿蔔10g+花生8g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		鮮蔬雞湯	蕃茄10g+高麗菜10g+芹菜2g+雞骨10g	煮

6/17	六	白飯	白米120g	蒸
		蘑菇醬燒魚	魚肉50g+百頁10g+毛豆3g+玉米5g+蘑菇2g	燒
		爆炒鹹豬肉	高麗菜35g+豬肉片20g+蔥1g	炒
		螞蟻上樹	洋蔥15g+冬粉10g+豬絞肉8g+蔥1g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		薑絲海芽湯	海帶芽1g+金針菇10g+薑絲	煮
6/19	一	白飯	白米120g	蒸
		泰式打拋肉	豬絞肉38g+蕃茄12g+洋蔥8g+豆干12g+九層塔2g	煮
		蒲燒魚排X1	魚排*1	蒸
		翡翠黃芽	黃豆芽50g+紅蘿蔔8g+海帶絲12g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		米粉湯	粗米粉10g+高麗菜13g+香菇3g+芹菜1.5g	煮
6/20	二	肉絲油飯	白米40g.糯米80g.肉絲12g	拌
		杏仁片燒烤雞	雞肉塊70g+杏仁片2g	燒
		鮮肉鍋貼X2	鍋貼X2	烤
		什錦白菜	白菜60g+紅蘿蔔3g+金針菇5g	煮
		青菜	青菜100g	燙
		日式豆腐湯	豆腐20g+海帶芽0.3g+味噌+小魚干3g	煮
6/21	三	有機白飯	有機米100g	蒸
		蠔油豬柳	豬肉柳60g+洋蔥15g+蔥1g	炒
		福州丸X1	福州丸*1+白蘿蔔15g+紅蘿蔔5g	煮
		芝香四季豆	四季豆55g+芝麻0.5g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		奇亞籽冬瓜飲	奇亞籽2g+冬瓜磚	煮
6/26	一	胚芽飯	白米110g+胚芽10g	蒸
		炸雞排X1	雞排x1	炸
		關東煮	米血糕25g+魚卵捲15g+貢丸片10g+甜不辣20g+白蘿蔔10g	煮
		玉筍花椰	綠花椰35g+白花椰30g+玉米筍10g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		海帶排骨湯	黃豆芽18g+海帶芽0.3g+豬湯排15g	煮
6/27	二	白飯	白米120g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊55g+馬鈴薯15g+紅蘿蔔5g+洋蔥8g	煮
		綜合滷味	油豆腐35g+豆干25g+海帶15g	滷
		蝦香蒲瓜	蒲瓜60g+紅蘿蔔5g+蝦米1.5g	炒
		青菜	青菜100g	燙
		蛋花湯	大白菜15g+蕃茄8g+雞蛋5g+蔥1g	煮

6/28	三	白飯	白米100g	蒸
		柴魚年糕雞	雞肉塊60g+洋蔥8g+年糕條20g+柴魚片	煮
		三色肉丸子X1	獅子頭X1+玉米粒18g+毛豆5g	煮
		快炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+金針菇8g+紅蘿蔔3g	煮
6/29	四	紫米飯	白米110g+紫米10g	蒸
		赤麴肉片	豬肉片65g+小黃瓜5g	燒
		蛋香粉絲	洋蔥15g+粉絲10g+雞蛋10g+紅蘿蔔3g	炒
		家常滷麵輪	竹筍35g+紅蘿蔔8g+麵輪10g+香菇0.6g	燒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		綠豆大麥湯	綠豆10g+大麥10g	煮