

統鮮美食股份有限公司 112年10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
10/2	一	白飯	白米120g	蒸
		筍香肉柳	豬肉條55+筍干20g	煮
		蕃茄豆腐	豆腐50g+洋蔥10g+番茄8g+蔥1g	煮
		鐵板豆芽	綠豆芽60g+紅蘿蔔5g+黑胡椒0.3g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		味噌蛋花湯	乾海帶芽1g+雞蛋8g+味噌	煮
10/3	二	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g	蒸
		糖醋雞塊	雞肉塊75g+洋蔥3g	燒
		咖哩肉醬	馬鈴薯30g+豬絞肉18g+洋蔥10g+紅蘿蔔5g	煮
		乾煸四季	四季豆55g+芝麻1g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		日式豚骨湯	白蘿蔔20g+玉米5g+湯排10g	煮
10/4	三	有機白飯	白米100g	蒸
		冬瓜燜肉	豬肉塊65g+冬瓜15g+蔥3g	滷
		海苔三色炒蛋	雞蛋30g+玉米25g+紅蘿蔔6g+海苔粉0.2g	炒
		脆炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔8g+木耳5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		百香雙響飲	粉條10g+QQ圓8g+百香果汁	煮
10/5	四	白飯	白米120g	蒸
		烤雞翅X1	三節雞翅X1	烤
		西魯肉	大白菜50g+豬肉絲12g+紅蘿蔔5g+雞蛋5g+香菇3g	煮
		豆皮花椰	綠花椰35g+白花椰30g+豆皮5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯25g+紅蘿蔔10g+雞蛋5g	煮
10/6	五	肉燥刀削麵	麵+120g豆干10g+豬絞肉8g+洋蔥6g	蒸
		香酥豬排X1	豬排*1	炸
		蒜炒甜不辣	甜不辣55g+紅蘿蔔8g+蔥2g+蒜0.4g	炒
		川耳時瓜	時瓜60g+紅蘿蔔8g+川耳5g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+竹筍8g+紅蘿蔔5g	煮

10/11	三	有機白飯	白米100g	蒸
		豆豉鮮魚	魚肉塊(預設水鯊)60g+豆腐25g+玉米8g+紅蘿蔔5g+豆豉	煮
		五香獅子頭X1	獅子頭X1+大白菜20g+紅蘿蔔5g	煮
		油燜脆筍	竹筍58g+香菇5g+蔥2g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		仙草蜜	仙草磚20g	煮
10/12	四	白飯	白米120g	蒸
		韓味銅盤烤肉	豬肉片60g+洋蔥15g+蔥3g	炒
		焗烤泡菜年糕	自製韓式泡菜40g+年糕20g+紅蘿蔔5g+起司6g	烤
		麻香黃芽	黃豆芽55g+乾海帶芽0.5g+小黃瓜5g	拌
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		大醬湯	白蘿蔔 15g+板豆腐10g+紅蘿蔔5g+洋蔥3g	煮
10/13	五	香鬆什錦蛋炒飯	白米110g+雞蛋8g+玉米5g+紅蘿蔔5g+海苔香鬆0.5	炒
		烤雞排X1	雞排*1	烤
		滷蛋拼盤	雞蛋*1+白蘿蔔10g+油豆腐15g	煮
		白菜滷	白菜60g+紅蘿蔔3g+時蔬3g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		麵線羹	麵線12g+竹筍8g+金針菇6g	煮
10/16	一	紅藜胚芽飯	白米110g+紅藜麥0.5g+胚芽米10g	蒸
		咖哩豬	豬肉塊60g+馬鈴薯20g+紅蘿蔔8g+洋蔥8g	煮
		蒸蛋	雞蛋55g+時蔬8g	蒸
		干片四季	四季豆30g+豆乾片 25g+紅蘿蔔3g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		柴魚燉湯	白蘿蔔20g+海帶10g+雞骨8g+柴魚	煮
10/17	二	DIY義式斜管麵	麵120g	蒸
		炸雞米花X4	雞肉塊85g	炸
		拿坡里肉醬	玉米25g+豬絞肉20g+蕃茄12g+洋蔥8g	煮
		香菇高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔8g+香菇5g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		玉米濃湯	玉米12g+紅蘿蔔8g+雞蛋5g	煮
10/18	三	有機白飯	有機米100g	蒸
		沙茶肉柳	豬肉柳56g+洋蔥20g+蔥1.5g	炒
		地瓜燒雞	地瓜40g+雞肉25g	燒
		雙色花椰	綠花椰32g+白花椰32g+紅蘿蔔8g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		竹筍雞湯	竹筍25g+紅蘿蔔5g+湯排10g	煮

10/19	四	糙米飯	白米110g+糙米10g	蒸
		檸檬烤雞翅X1	三節雞翅X1	烤
		香菇拌飯肉燥	豆干35g+豬絞肉20g+洋蔥15g+黃豆5g+香菇3g	煮
		蝦香鮮瓜	時瓜60g+紅蘿蔔5g+蝦米0.4g	炒
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		奇亞籽冬瓜飲	奇亞籽1g+冬瓜磚	煮
10/20	五	白飯	白米120g	蒸
		醃醃豬腳	豬肉塊50g+豬腳丁25g+竹筍15g+蔥2g	滷
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋30g+紅蘿蔔20g+洋蔥15g	炒
		螞蟻上樹	高麗菜25g+冬粉12g+豬絞肉8g+菇5g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		小魚豆腐湯	豆腐20g+小魚干7g+洋蔥5g+味噌	煮
10/23	一	小米飯	白米110g+小米10g	煮
		蒜酥雞丁	雞肉塊70g+地瓜20g+蒜	炒
		古早味肉羹	竹筍30g+肉羹20g+雞蛋5g+紅蘿蔔7g+木耳3g+香菜	炒
		玉米高麗	高麗菜60g+玉米10g+紅蘿蔔5g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		海帶排骨湯	海帶20g+凍豆腐10g+湯排8g	煮
10/24	二	白飯	白米120g	蒸
		炸雞排X1	雞排X1	炸
		泰味打拋肉	豬絞肉35g+豆薯20g+蕃茄10g+洋蔥8g+九層塔	煮
		蔥香豆芽	豆芽60g+紅蘿蔔8g+蔥1.5g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		綠豆大麥湯	綠豆10g+大麥10g	煮
10/25	三	有機白飯	有機白米100g	蒸
		起司白醬雞	雞肉塊60g+馬鈴薯15g+南瓜8g+起司3g	煮
		香干小炒	豆干50g+紅蘿蔔10g+芹菜6g	炒
		爆皮白菜	大白菜60g+紅蘿蔔5g+爆皮5g+香菇3g	煮
		有機 蔬菜	青菜100g	燙
		台味米粉湯	米粉15g+綠豆芽8g+香菇3g+紅蔥頭	煮
10/26	四	香菇肉絲油飯	白米30g+糯米60g+肉絲10g+香菇3g	拌
		回鍋肉	豬肉片50g+高麗菜20g+蔥1g	炒
		菜脯炒蛋	雞蛋30g+紅蘿蔔15g+菜脯12g+蔥2g	炒
		薑絲海根	海帶根50g+薑絲3g	炒
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		三絲湯	竹筍12g+紅蘿蔔8g+木耳6g+雞骨8g	煮

10/27	五	白飯	白米120g	蒸
		越式咖哩雞	雞肉塊60g+冬粉3g+洋蔥8g+蕃茄8g+九層塔	煮
		芝香油豆腐	油豆腐55g+芝麻0.5g	滷
		茼蒿大瓜	時瓜60g+紅蘿蔔3g	煮
		有機蔬菜	青菜100g	燙
		玉米蛋花湯	玉米15g+雞蛋8g+蔥3g	煮
10/30	一	白飯	白米120g	蒸
		薑汁燒肉	豬肉片 60g+洋蔥8g+金針菇10g+蔥1.5g	煮
		橙汁魚排	魚排*1+柳橙汁	燒
		海結蘿蔔	白蘿蔔35g+紅蘿蔔12g+海帶結15g	煮
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		檸檬愛玉	愛玉20g+檸檬汁	煮
10/31	二	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		烤翅小腿X2	翅小腿*2	烤
		竹筍炒肉絲	竹筍45g+肉絲15g+紅蘿蔔5g	炒
		清炒花椰	綠花椰35g+白花椰30g+紅蘿蔔3g	炒
		履歷蔬菜	青菜100g	燙
		味噌豆腐湯	乾海帶芽10g+豆腐12g+味噌	煮