

統鮮美食股份有限公司 113年12月份菜單 福星國民小學

| 日期    | 菜餚名稱   | 總食材(請複製R欄貼上值，用取代把"+"符號刪除)                                     |
|-------|--------|---|
| 12月2日 | 麥片飯    | 白米75g+麥片10g   |
| 星期一   | 腰果雞丁   | 帶皮胸丁65g+清肉丁7g+小黃瓜中丁14g+彩椒角4g+洋蔥角4g+腰果1g                       |
|       | 肉片冬瓜   | 冬瓜片65g+豬肉片6g+紅蘿蔔片3g+乾香菇絲0.3g                                  |
|       | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g   |
|       | 玉米蛋花湯  | 冷凍玉米粒20g+CAS洗選蛋5g   |
|       | 水果     | 水果1份  |
| 12月3日 | 有機白米飯  | 有機白米85g   |
| 星期二   | 香菇肉燥   | 豬絞肉60g+非基改豆干小丁15g+洋蔥小丁20g+香菇小丁5g                              |
|       | 鮮蔬高麗   | 高麗菜角62g+彩椒角5g+木耳片1g   |
|       | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g   |
|       | 黑糖珍珠醇奶 | 粉圓18g+黑糖+奶粉   |
|       | 水果     | 水果1份  |
| 12月4日 | 紫米飯    | 白米80g+紫米5g  |
| 星期三   | 泡菜雞丁   | 帶皮胸丁65g+清肉丁7g+大白菜角20g+紅蘿蔔絲3g+蔥原料1g+甜豆腐乳+大白菜絲15g+紅蘿蔔末2g+韭菜段+薑泥 |
|       | 玉米炒蛋   | CAS殺菌液蛋40g+冷凍玉米粒25g+洋蔥小丁8g                                    |
|       | 時蔬     | 時蔬75g   |
|       | 結菜大骨湯  | 結頭菜小丁25g+龍骨丁  |
|       | 水果     | 水果1份  |
| 12月5日 | 胚芽飯    | 白米75g+胚芽10g   |
| 星期四   | 馬鈴薯燉肉  | 豬肉角70g+馬鈴薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+冷凍毛豆仁3g                               |
|       | 韭香甜條   | 甜不辣條48g+洋蔥粗絲13g+木耳絲1g+韭菜段3g                                   |
|       | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g   |
|       | 白菜鮮蔬湯  | 大白菜角15g+香菇片5g+紅蘿蔔絲3g  |
|       | 水果     | 水果1份  |
| 12月6日 | 肉絲蛋炒飯  | 白米70g+冷凍三色豆12g+洋蔥小丁6g+豬肉絲5g+CAS洗選蛋5g                          |
| 星期五   | 炸蝦捲*2  | 蝦捲2個  |
|       | 什錦滷味   | 白蘿蔔中丁35g+非基改四分干20g+海帶結12g+紅蘿蔔中丁8g                             |
|       | 時蔬     | 時蔬75g   |
|       | 酸辣湯    | 非基改板豆腐絲20g+紅蘿蔔絲4g+木耳絲1g+金針菇B對切2g                              |
|       | 水果     | 水果1份  |

|        |          |  |
|--------|----------|--|
| 12月9日  | 紅藜飯      | 白米80g+紅藜麥2g  |
| 星期一    | 蔥爆肉柳     | 豬肉柳70g+洋蔥粗絲20g+紅蘿蔔絲8g+木耳絲1g+蔥段2g                     |
|        | 奶香玉米炒有機菇 | 黑蠔菇40g+冷凍玉米粒15g+冷凍毛豆仁3g+紅蘿蔔小丁5g+洋蔥小丁6g+豬絞肉5g         |
|        | 有機蔬菜     | 有機蔬菜75g  |
|        | 蘿蔔魚丸湯    | 白蘿蔔小丁20g+丸片8g+芹菜珠                                    |
|        | 水果       | 水果1份   |
| 12月10日 | 有機白米飯    | 有機白米85g  |
| 星期二    | 砂鍋魚丁     | 魚丁70g+大白菜角30g+紅蘿蔔片3g+角螺3g+木耳片1g+蔥段2g                 |
|        | 蒸蛋       | CAS殺菌液蛋40g   |
|        | 有機蔬菜     | 有機蔬菜75g  |
|        | 薑絲海芽湯    | 海帶芽1g+洋蔥絲10g+薑絲+龍骨丁                                  |
|        | 水果       | 水果1份   |
| 12月11日 | 蕎麥飯      | 白米75g+蕎麥8g   |
| 星期三    | 巴基斯坦肉醬   | 豬絞肉65g+馬鈴薯小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+洋蔥小丁5g+蕃茄角5g+椰漿+咖哩粉          |
|        | 照燒野菜百頁   | 非基改百頁中丁40g+冷凍青花菜20g+紅蘿蔔中丁5g                          |
|        | 時蔬       | 時蔬75g  |
|        | 綠豆薏仁湯    | 綠豆12g+洋薏仁8g  |
|        | 水果       | 水果1份   |
| 12月12日 | 日式烏龍麵    | 烏龍麵105g+高麗菜絲20g+洋蔥絲8g+紅蘿蔔絲3g+豬肉絲5g+柴魚片               |
| 星期四    | 蜜汁翅小腿*2  | 翅小腿2隻  |
|        | 培根洋芋     | 馬鈴薯中丁55g+紅蘿蔔中丁6g+碎培根6g+冷凍毛豆仁3g                       |
|        | 有機蔬菜     | 有機蔬菜75g  |
|        | 柴魚黃芽湯    | 黃豆芽18g+鮑魚菇片5g+柴魚片                                    |
|        | 水果       | 水果1份   |
| 12月13日 | 芝麻飯      | 白米85g+黑芝麻0.3g  |
| 星期五    | 普羅旺斯燉肉   | 豬肉角70g+南瓜中丁20g+洋蔥角8g+茄子段5g+冷凍毛豆仁2g                   |
|        | 泰式寬粉     | 寬冬粉12g+綠豆芽25g+小黃瓜粗絲6g+紅蘿蔔絲2g+泰式甜雞醬+檸檬汁+魚露+檸檬葉+香茅+南薑片 |
|        | 有機蔬菜     | 有機蔬菜75g  |
|        | 青菜蛋花湯    | 小白菜段25g+CAS洗選蛋                                       |
|        | 水果       | 水果1份   |

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| 12月16日 | 刈包*1   | 刈包1個   |
| 星期一    | 冰糖豬排*1 | 豬排1塊   |
|        | 三絲銀芽   | 綠豆芽60g+紅蘿蔔絲5g+韭菜段3g+乾香菇絲0.3g                       |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g  |
|        | 肉羹麵線   | 紅麵線15g+木耳絲2g+肉羹8g+紅蘿蔔絲2g+高麗菜絲5g                    |
|        | 水果     | 水果1份   |
| 12月17日 | 有機白米飯  | 有機白米85g  |
| 星期二    | 咖哩雞    | 帶皮胸丁65g+清肉丁7g+馬鈴薯中丁15g+紅蘿蔔中丁4g+洋蔥角4g               |
|        | 芋香白菜   | 大白菜角70g+紅蘿蔔片5g+木耳片1g+芋頭粗絲6g                        |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g  |
|        | 味噌湯    | 高麗菜粗絲15g+洋蔥絲5g+乾香菇絲0.3g+非基改味噌                      |
|        | 水果     | 水果1份   |
| 12月18日 | 胚芽飯    | 白米75g+胚芽10g  |
| 星期三    | 香酥魚丁*3 | 魚丁80g+地瓜大丁25g                                      |
|        | 麻婆豆腐   | 非基改板豆腐小丁60g+洋蔥小丁8g+紅蘿蔔小丁3g+豬絞肉5g+蔥花1g              |
|        | 時蔬     | 時蔬75g  |
|        | 冬瓜大骨湯  | 冬瓜中丁25g+龍骨丁  |
|        | 水果     | 水果1份   |
| 12月19日 | 麥片飯    | 白米75g+麥片10g  |
| 星期四    | 三杯雞    | 帶皮胸丁65g+清肉丁7g+杏鮑菇D大角10g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角6g+九層塔去梗+蒜仁+老薑片 |
|        | 馬鈴薯炒蛋  | CAS殺菌液蛋35g+馬鈴薯小丁25g+洋蔥小丁8g+彩椒小丁5g                  |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g  |
|        | 蕃茄蔬菜湯  | 蕃茄角15g+洋蔥角10g+龍骨丁                                  |
|        | 水果     | 水果1份   |
| 12月20日 | 薏仁飯    | 白米75g+洋薏仁8g  |
| 星期五    | 照燒肉片   | 豬肉片70g+洋蔥角20g+金針菇B對切8g+彩椒角6g+白芝麻0.3g               |
|        | 塔香海茸   | 海茸切60g+金針菇B對切8g+紅蘿蔔絲3g+薑絲+九層塔去梗                    |
|        | 時蔬     | 時蔬75g  |
|        | 紅豆湯圓   | 紅豆12g+紅白小湯圓15g                                     |
|        | 水果     | 水果1份   |

|        |        |   |
|--------|--------|---|
| 12月23日 | 白米飯    | 白米85g                                       |
| 星期一    | 鐵板肉柳   | 豬肉柳70g+洋蔥粗絲25g+彩椒絲6g+蔥段2g                   |
|        | 鮮蔬麵疙瘩  | 大白菜角42g+麵疙瘩28g+紅蘿蔔片5g+乾香菇絲0.5g              |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                                     |
|        | 蔬菜蛋花湯  | 金針菇B對切20g+紅蘿蔔絲3g+CAS洗選蛋5g                   |
|        | 水果     | 水果1份  |
| 12月24日 | 茄汁義大利麵 | 義大利麵110g+冷凍三色豆12g+蕃茄小丁8g+洋蔥小丁5g+豬絞肉5g+番茄醬   |
| 星期二    | 香滷雞翅*1 | 雞翅1隻  |
|        | 焗烤奶香花椰 | 冷凍青花菜42g+冷凍白花菜35g+冷凍毛豆仁3g+起司絲6g             |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                                     |
|        | 玉米濃湯   | 冷凍玉米粒18g+CAS洗選蛋5g+洋蔥小丁3g+紅蘿蔔末2g             |
|        | 水果/小肉包 | 水果/小肉包1份                                    |
| 12月25日 | 紅藜飯    | 白米80g+紅藜麥1g                                 |
| 星期三    | 紅麴燉肉   | 豬肉角70g+馬鈴薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+蔥段1g+紅麴醬            |
|        | 客家小炒   | 非基改豆干片60g+魷魚條3g+紅蘿蔔片5g+洋蔥角5g+芹菜段1g          |
|        | 時蔬     | 時蔬75g                                       |
|        | 米粉湯    | 粗米粉10g+高麗菜絲8g+紅蘿蔔絲2g+芹菜珠0.3g+紅蔥頭0.3g        |
|        | 水果     | 水果1份  |
| 12月26日 | 糙米飯    | 白米75g+糙米10g                                 |
| 星期四    | 玉米燒雞   | 帶皮胸丁65g+清肉丁7g+冷凍玉米粒18g+紅椒小丁3g+冷凍毛豆仁2g       |
|        | 日式佃煮   | 白蘿蔔中丁50g+非基改油豆腐小丁10g+米血糕丁10g+紅蘿蔔中丁5g        |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                                     |
|        | 芋圓甜湯   | 地瓜小丁15g+芋圓12g                               |
|        | 水果     | 水果1份  |
| 12月27日 | 小米飯    | 白米75g+小米10g                                 |
| 星期五    | 味噌燒魚   | 魚丁70g+非基改板豆腐大丁20g+洋蔥角8g+紅蘿蔔片5g+木耳片2g+蔥花0.5g |
|        | 毛豆蒸蛋   | CAS殺菌液蛋40g+冷凍毛豆仁2g                          |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                                     |
|        | 黃芽蕃茄湯  | 黃豆芽17g+蕃茄角8g+龍骨丁                            |
|        | 水果     | 水果1份  |

|        |        |                                 |
|--------|--------|---------------------------------|
| 12月30日 | 蘿蔔拌飯   | 白米75g+白蘿蔔絲20g+細肉絲5g+乾香菇絲0.5g+蝦皮 |
| 星期一    | 蔥燒腿排*1 | 雞腿排1隻+蔥段                        |
|        | 彩蔬魚羹   | 魚羹條55g+小黃瓜粗條8g+紅椒絲6g+木耳絲1g      |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                         |
|        | 珍菇海芽湯  | 金針菇B對切12g+海帶芽1g                 |
|        | 水果     | 水果1份                            |
| 12月31日 | 有機白米飯  | 白米85g                           |
| 星期二    | 麻油野菇肉片 | 豬肉片70g+大白菜角25g+杏鮑菇片10g+薑片       |
|        | 丸片冬瓜   | 冬瓜大丁65g+紅蘿蔔片3g+貢丸片8g+木耳片1g      |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜75g                         |
|        | 柴魚油腐湯  | 非基改油豆腐小丁15g+白蘿蔔小丁10g+柴魚片        |
|        | 水果     | 水果1份                            |