

宏遠國際餐飲股份有限公司111年2月光榮小食材表

日期	菜名	食材	烹煮方式
2月11日	白飯	白米100克	蒸
星期五	五香滷肉	豬肉70克+蔬菜20克	滷
	米血糕雞	蔬菜40克+米血糕15克+雞肉10克	煮
	菇香白菜	白菜70克+菇7克	煮
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	蔬菜蛋花湯	蔬菜30克+蛋10克	煮
2月14日	糙米飯	白米100克+糙米25克	蒸
星期一	橙汁雞	雞肉70克+蔬菜20克+柳橙汁	煮
	鮮蔬干片	蔬菜40克+非基改豆干30克	炒
	薑燒冬瓜	冬瓜80克+薑適量	燒
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	蕃茄嫩腐湯	蕃茄20克+非基改豆腐20克	煮
2月15日	白飯	白米100克	蒸
星期二	玉米滑蛋	非基改玉米30克+蛋40克	炒
	鮮蔬炒肉	豬肉65克+蔬菜20克	炒
	蒜香花椰	花椰70克+蔬菜5克	炒
	有機蔬菜	蔬菜70克	煮
	芹香鮮瓜湯	瓜果30克+芹適量	煮
2月16日	白飯	白米100克	蒸
星期三	椰香咖哩雞	雞肉70克+蔬菜20克+椰粉	煮
	五味醬油腐	非基改油腐55克+蔬菜20克	燒
	鮮菇大瓜	瓜果70克+菇7克	煮
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	排骨湯	蘿蔔30克+排骨10克	煮
2月17日	胚芽飯	白米100克+胚芽25克	蒸
星期四	茄汁豬肉	豬肉70克+蔬菜20克	煮
	薯塊燉雞	蔬菜60克+雞肉15克	煮
	薑燒海根	海根60克+蔬菜10克+薑適量	燒
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	玉米蔬菜湯	非基改玉米25克+蔬菜10克	煮
2月18日	炸醬麵	麵條80克+蔬菜20克	煮
星期五	薑燒雞排	雞排X1	煮
	高麗肉片	高麗50+蔬菜20克+豬肉10克	炒
	雙色豆芽	豆芽50克+蔬菜10克	煮
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	柴魚味噌湯	蛋10克+海芽1克+柴魚適量	煮

宏遠國際餐飲股份有限公司111年2月光榮小食材表

2月21日	芝麻飯	白米100克+芝麻適量	蒸
星期一	蒜香豬肉	豬肉65克+非基改豆干15克+蔬菜7克	炒
	洋蔥炒蛋	蛋45克+洋蔥20克	炒
	白菜寬粉	白菜50克+寬粉10克+蔬菜7克	煮
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	雙色蘿蔔湯	蘿蔔30克+紅蘿蔔10克	煮
2月22日	日式炊飯	白飯100+蔬菜20克	煮
星期二	烤雞翅	雞翅*1	烤
	玉米洋芋	非基改玉米40克+洋芋30克+蔬菜7克	煮
	炒海帶絲	海帶絲60克+蔬菜10克	炒
	有機蔬菜	蔬菜70克	煮
	冬瓜雞湯	冬瓜30克+雞骨10克	煮
2月23日	白飯	白米100克	蒸
星期三	醬燒排骨	豬肉70克+蔬菜20克	燒
	鮮蔬魚丸	蔬菜65克+魚丸12克	煮
	味噌黃芽	黃豆芽55克+蔬菜10克	煮
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	鮮菇湯	金針菇15克+鮑菇20克	煮
2月24日	紫米飯	白米100克+紫米25克	煮
星期四	沙茶雞肉	雞肉70克+蔬菜20克	煮
	家常豆腐	非基改豆腐55克+蔬菜20克	煮
	玉米高麗	高麗65克+非基改玉米15克	炒
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	枸杞時瓜湯	瓜果30克+枸杞適量	煮
2月25日	燕麥飯	白米100克+燕麥25克	煮
星期五	孜然豬肉	豬肉70克+蔬菜20克	煮
	白菜甜不辣	白菜60克+甜不辣15克	煮
	芹香薯絲	豆薯55克+芹8克	炒
	履歷蔬菜	蔬菜70克	煮
	鮮菇筍絲湯	筍20克+豬肉8克+菇5克	煮