

統鮮美食股份有限公司 114年10月份菜單 雙永群組

| | | | | |
|--------------|--------------|--|---|--|
| 9/2 (週一) | 9/3 (週二) | 10/1 (週三) | 10/2 (週四) | 10/3 (週五) |
| | | 燕麥飯 白米 70 g 燕麥 10 g | 韓式拌飯 白米 70 g 細肉絲 10 g 黃豆芽 18 g 紅蘿蔔絲 2 g 小黃瓜絲 5 g 胚芽米 10 g | 胚芽飯 白米 70 g 胚芽米 10 g |
| | | (炒)腰果雞丁 帶皮胸丁 70 g 小黃瓜滾刀 15 g 彩椒角 5 g 洋蔥角 5 g 蔥段 2 g 腰果 2 g | (炒)泡菜豬 肉片 65 g 大白菜角 40 g 韭菜段 2 g 寧波年糕片 8 g 韓式辣椒醬 | (炒)BBQ風味雞 帶皮胸丁 70 g 地瓜中丁 15 g 青椒角 3 g 小小香菇 5 g 玉米筍 5 g 洋蔥角 5 g |
| | | (燴)絲瓜燴蛋 絲瓜片 50 g CAS殺菌液蛋 20 g 非基改板豆腐小丁 15 g | (拌)韓式雜菜 韓國冬粉 10 g 綠豆芽 35 g 青江菜段 15 g 木耳絲 5 g 紅蘿蔔絲 5 g | (炒)什錦蘿蔔糕 高麗菜角 40 g 素蘿蔔糕 20 g 紅蘿蔔片 3 g 木耳片 8 g |
| | | 油麥菜 時蔬 80 g | 有機小白菜 有機時蔬 80 g | 油菜 時蔬 80 g |
| | | 玉米蘿蔔湯 冷凍玉米粒 10 g 白蘿蔔小丁 20 g 龍骨丁 7 g | 大醬湯 非基改板豆腐小丁 25 g 洋蔥角 10 g | 黃瓜大骨湯 大黃瓜片 35 g 龍骨丁 7 g |
| 水果 水果 1 份 | 水果 水果 1 份 | 份 | 水果 1 份 | 份 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|---|------------------------------------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------|--|-------------------------------------|---------------|
| 10/6 (週一) | 10/7 白米飯 | (週二) 有機白米 | 80 g | 10/8 蕎麥飯 | (週三) 白米 蕎麥 | 70 g 10 g | 10/9 香糯油飯 | (週四) 白米 長糯米 細肉絲 水煮花生 乾香菇絲 蝦米 | 40 g 40 g 6 g 5 g 0.5 g | 10/10 (週五) |
| | (炒)金色炒蛋 | CAS殺菌液蛋 南瓜小丁 蔥花 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 55 g 15 g 1 g 10 g 3 g | (煮)豆瓣燒魚 | 烏魚丁 大白菜角 非基改板豆腐小丁 蔥原料 豆瓣醬 | 80 g 20 g 20 g 2 g | (滷)五香滷排骨*1 | 豬排 五香粉 | 1 個 | |
| | (蒸)起司馬鈴薯 | 馬鈴薯中丁 冷凍青花菜 彩椒小丁 起土粉 | 40 g 35 g 3 g 3 g | (炒)客家小炒 | 非基改豆干片 紅蘿蔔絲 芹菜段 細肉絲 | 45 g 10 g 2 g 5 g | (炒)蒜炒高麗菜 | 高麗菜角 紅蘿蔔絲 木耳原料 蒜粗 | 60 g 5 g 3 g | |
| | 有機黑葉白菜 | 有機時蔬 | 80 g | 油麥菜 | 時蔬 | 80 g | 有機白松菜 | 有機時蔬 | 80 g | |
| | 黑糖珍珠撞奶 | 粉圓 奶粉 黑糖 | 10 g 25 g | 香菇竹筍湯 | 香菇原料 筍片 龍骨丁 | 8 g 30 g 7 g | 海芽金針湯 | 金針菇 海帶芽 龍骨丁 | 15 g 2 g 7 g | |
| 1 份 | 水果 | | 1 份 | | | 份 | 水果 | | 1 份 | 1 份 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|------|------------|-----------|-------|------------|----------|------|------------|---------|------------|------------|---------|------|
| 10/13 (週一) | | | 10/14 (週二) | | | 10/15 (週三) | | | 10/16 (週四) | | | 10/17 (週五) | | |
| 小米飯 | 有機白米 | 70 g | 法式奶油螺旋麵 | 螺旋麵 | 130 g | 五穀飯 | 白米 | 70 g | 糙米飯 | 白米 | 70 g | 紫米飯 | 白米 | 70 g |
| | 小米 | 10 g | | 絞肉 | 5 g | | 五穀米 | 10 g | | 糙米 | 10 g | | 紫米 | 10 g |
| | | | | 冷凍三色豆 | 15 g | | | | | | | | | |
| | | | | 洋蔥小丁 | 5 g | | | | | | | | | |
| | | | | 蘑菇罐頭(洋菇片) | 10 g | | | | | | | | | |
| | | | | 奶粉 | 3 g | | | | | | | | | |
| (燉)紫蘇梅燒肉 | 肉角 | 70 g | (炒)蜜汁魚丁 | CAS冷凍水鯊丁 | 80 g | (煮)咖哩雞丁 | 帶皮胸丁 | 65 g | (煮)台灣排5翅小腿 | 台灣排5翅小腿 | 1 個 2 隻 | (煮)燒烤醬肉片 | 肉片 | 70 g |
| | 馬鈴薯中丁 | 15 g | | 非基改油豆腐小丁 | 20 g | | 紅蘿蔔中丁 | 10 g | | 非基改豆干片 | 20 g | | | |
| | 紅蘿蔔中丁 | 5 g | | | 馬鈴薯中丁 | | 20 g | 洋蔥角 | | 15 g | 洋蔥角 | | 15 g | |
| | 洋蔥角 | 7 g | | | 洋蔥角 | | 15 g | 咖哩 | | | 烤肉醬 | | | |
| | 蔥原料 | 2 g | | | | | | | | | | | | |
| | 紫蘇梅 | | | | | | | | | | | | | |
| (煮)腐皮白菜 | 大白菜片 | 58 g | (燉)普羅旺斯燉菜 | 冷凍青花菜 | 40 g | (炒)竹筍肉絲 | 筍絲 | 55 g | (炒)玉米炒蛋 | CAS殺菌液蛋 | 45 g | (炒)豆薯四季豆 | 冷凍四季豆 | 45 g |
| | 非基改炸豆包絲 | 4 g | | 豆薯中丁 | 15 g | | 紅蘿蔔絲 | 10 g | | 冷凍玉米粒 | 15 g | | 豆薯絲 | 20 g |
| | 木耳原料 | 6 g | | 南瓜中丁 | 8 g | | 細肉絲 | 6 g | | 紅蘿蔔小丁 | 10 g | | 紅蘿蔔絲 | 8 g |
| | 紅蘿蔔絲 | 5 g | | 蕃茄小丁 | 12 g | | | | | | | | | |
| | | | | 普羅旺斯香料 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 有機味美菜 | 有機時蔬 | 80 g | 有機荷葉白菜 | 有機時蔬 | 80 g | 青江菜 | 時蔬 | 80 g | 有機青松菜 | 有機時蔬 | 80 g | 油麥菜 | 有機時蔬 | 80 g |
| 冬瓜薏米湯 | 冬瓜小丁 | 25 g | 什錦蔬菜湯 | 高麗菜角 | 22 g | 蕃茄豆腐湯 | 蕃茄小丁 | 12 g | 時蔬鮮菇湯 | 大白菜角 | 40 g | 大滷湯 | 非基改板豆腐絲 | 18 g |
| | 洋薏仁 | 3 g | | 洋蔥角 | 8 g | | 非基改板豆腐小丁 | 8 g | | 金針菇 | 15 g | | 筍絲 | 10 g |
| | 龍骨丁 | 7 g | | 紅蘿蔔片 | 7 g | | 龍骨丁 | 7 g | | 龍骨丁 | 7 g | | 紅蘿蔔絲 | 5 g |
| | | | | 玉米片1.5cm | 10 g | | | | | | 木耳絲 | | 6 g | |
| | | | | 龍骨丁 | 7 g | | | | | | | | CAS洗選蛋 | 8 g |
| | | | | | | | | | | | | 龍骨丁 | 7 g | |
| 水果 | | 1 份 | 水果 | | 1 份 | | | 份 | 水果 | | 1 份 | | | 份 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----------------------------|-----------------------|----------------|---|---------------------------------|----------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------|------------------|--------------|---|---------------------------|-----------------------|---------------|--|---|
| 10/20 白米飯 | (週一) 白米 | 80 | g | 10/21 蕃茄蛋炒飯 | (週二) 有機白米 蕃茄小丁 冷凍三色豆 高麗菜角 CAS洗選蛋 絞肉 | 80 10 10 12 12 6 | g g g g g g | 10/22 麥片飯 | (週三) 白米 麥片 | 70 10 | g g | 10/23 五穀飯 | (週四) 白米 五穀米 | 70 10 | g g | 10/24 (週五) | | |
| (拌)洋釀魚丁 | CAS冷凍水鯊丁 馬鈴薯中丁 | 80 15 | g g | (炸)唐揚雞 | 帶皮胸丁 地瓜中丁 | 70 20 | g g | (滷)香草豬排*1 | 豬排 | 1 | 片 | (蒸)滑嫩蒸蛋 | CAS殺菌液蛋 冷凍毛豆仁 | 45 5 | g g | | | |
| (煮)關東煮 | 補助有機金針菇 鵝蛋 白蘿蔔中丁 CAS甜不辣條 紅蘿蔔中丁 | 20 12 20 20 15 | g g g g g | (煮)肉絲扁蒲 | 扁蒲切條 細肉絲 紅蘿蔔絲 | 65 8 10 | g g g | (煮)冬瓜海結 | 冬瓜中丁 海帶結 非基改油豆腐小丁 絞肉 | 35 15 15 8 | g g g g | (炒)宮保油腐 | 杏鮑菇滾刀 非基改油豆腐小丁 紅蘿蔔中丁 小黃瓜滾刀 花生 | 35 30 10 20 2 | g g g g g | | | |
| 有機小白菜 | 有機時蔬 | 80 | g | 有機小松菜 | 有機時蔬 | 80 | g | 青江菜 | 時蔬 | 80 | g | 有機山菠菜 | 有機時蔬 | 80 | g | | | |
| 肉羹湯 | 大白菜角 金針菇 紅蘿蔔絲 肉羹 | 15 12 8 15 | g g g g | 味噌海芽湯 | 海帶芽 龍骨丁 非基改味噌 小魚干 | 1 7 | g g | 香菇雞湯 | 香菇原料 帶皮胸丁 筍片 | 10 8 15 | g g g | 雙豆甜湯 | 紅豆 花豆 | 10 6 | g g | | | |
| 水果 | | 1 | 份 | 水果 | | 1 | 份 | | | | 份 | 水果 | | 1 | 份 | | | 份 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|--------------|---|-----------------------------------|---------------|---|---|--------------|------------------------------------|----------------------------|
| 10/27 紅藜麥飯 | (週一) 白米 紅藜麥 | 70 g 10 g | 10/28 紫米飯 | (週二) 有機白米 紫米 | 70 g 10 g | 10/29 糙米飯 | (週三) 白米 糙米 | 70 g 10 g | 10/30 什錦炒麵 | (週四) 黃油麵 肉絲 木耳原料 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 | 160 g 10 g 5 g 20 g 5 g | 10/31 白米飯 | (週五) 白米 | 80 g |
| (煮)梅干扣肉 | 肉角 豬腳丁 筍片 梅干菜 | 60 g 15 g 30 g | (煮)日式佃煮 | 台灣排5翅小腿 | 1 個 2 隻 | (炒)蘑菇醬豬柳 | 肉柳 洋蔥粗絲 金針菇 蔥段 蘑菇醬 | 65 g 25 g 15 g 2 g | (拌)鹽水雞 | 帶皮胸丁 小黃瓜滾刀 冷凍青花菜 玉米筍 杏鮑菇 木耳片 | 70 g 10 g 15 g 5 g 5 g 5 g | (炸)★青醬魚丁 | 鮭魚清肉丁 洋蔥角 冷凍青花菜青醬 | 85 g 10 g 20 g |
| (炒)蝦香白菜 | 大白菜片 紅蘿蔔片 木耳原料 蝦米 | 70 g 10 g 6 g 1 g | (煮)日式佃煮 | 白蘿蔔中丁 玉米段 海帶結 | 40 g 20 g 10 g | (炒)彩蔬豆丁 | 豆薯小丁 非基改豆干小丁 冷凍玉米粒 彩椒小丁 冷凍毛豆仁 | 20 g 20 g 8 g 5 g 7 g | (煮)紅燒洋芋豆腐 | 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 非基改板豆腐中丁 蔥花 | 40 g 10 g 35 g | (炒)三色炒蛋 | CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔小丁 | 45 g 10 g 6 g 8 g |
| 有機油江菜 | 有機時蔬 | 80 g | 有機青松菜 | 有機時蔬 | 80 g | 油麥菜 | 時蔬 | 80 g | 有機荷葉白菜 | 有機時蔬 | 80 g | 青江菜 | 時蔬 | 80 g |
| 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 紅蘿蔔末 奶粉 | 15 g 8 g 8 g 3 g | 米粉湯 | 米粉 高麗菜絲 乾香菇絲 龍骨丁 | 8 g 14 g 1 g 7 g | 薑絲南瓜湯 | 南瓜小丁 龍骨丁 薑絲 | 30 g 7 g | 竹筍湯 | 筍片 龍骨丁 | 30 g 7 g | 枸杞冬瓜湯 | 冬瓜中丁 龍骨丁 枸杞 | 30 g 7 g 0.5 g |
| 水果 | | 1 份 | 水果 | | 1 份 | | | 份 | 水果 | | 1 份 | 0 | | 份 |