

統鮮美食股份有限公司 114年10月份菜單 雙永群組

10/6 1份	(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
		(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 —
		(蒸)起司馬鈴薯	馬鈴薯中丁 冷凍青花菜 彩椒小丁 起士粉	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
		有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	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
		水果		1 份			
		10/9 香糯米飯	(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)		
		(鹹)五香滷排骨*1	豬排 五香粉	1 個			
		(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 —			
		有機白松菜	有機時蔬	80 g			
		海芽金針湯	金針菇 海帶芽 龍骨丁	15 g 2 g 7 g			
		水果		1 份			

10/13 小米飯	(週一) 有機白米 小米	70 g 10 g	10/14 法式奶油螺旋麵	(週二) 螺旋麵 絞肉 冷凍三色豆 洋蔥小丁 蘑菇罐頭(洋菇片) 奶粉	130 g 5 g 15 g 5 g 10 g 3 g	10/15 五穀飯	(週三) 白米 五穀米	70 g 10 g	10/16 糙米飯	(週四) 白米 糙米	70 g 10 g	10/17 紫米飯	(週五) 白米 紫米	70 g 10 g
(燉)紫蘇梅燒肉	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角 葱原料 紫蘇梅	70 g 15 g 5 g 7 g 2 g 紫蘇梅	(炒)蜜汁魚丁	CAS冷凍水煮丁 非基改油豆腐小丁	80 g 20 g	(煮)咖哩雞丁	帶皮胸丁 紅蘿蔔中丁 馬鈴薯中丁 洋蔥角 咖哩	65 g 10 g 20 g 15 g	(燉)古董鍋(鷄肉、火腿、蛋卷)(內附竹筍、洋蔥)	台灣排5 翅小腿	1 個 2 隻	(煮)燒烤醬肉片	肉片 非基改豆干片 洋蔥角 烤肉醬	70 g 20 g 15 g
(煮)腐皮白菜	大白菜片 非基改炸豆包絲 木耳原料 紅蘿蔔絲	58 g 4 g 6 g 5 g	(燉)普羅旺斯燉菜	冷凍青花菜 豆薯中丁 南瓜中丁 蕃茄小丁 普羅旺斯香料	40 g 15 g 8 g 12 g	(炒)竹筍肉絲	筍絲 紅蘿蔔絲 細肉絲	55 g 10 g 6 g	(炒)玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔小丁	45 g 15 g 10 g	(炒)豆薯四季豆	冷凍四季豆 豆薯絲 紅蘿蔔絲	45 g 20 g 8 g
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 洋薏仁 龍骨丁	25 g 3 g 7 g	什錦蔬菜湯	高麗菜角 洋蔥角 紅蘿蔔片 玉米片1.5cm 龍骨丁	22 g 8 g 7 g 10 g 7 g	蕃茄豆腐湯	蕃茄小丁 非基改板豆腐小丁 龍骨丁	12 g 8 g 7 g	時蔬鮮菇湯	大白菜角 金針菇 龍骨丁	40 g 15 g 7 g	大滷湯	非基改板豆腐絲 筍絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 CAS洗選蛋 龍骨丁	18 g 10 g 5 g 6 g 8 g 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 g 10 g 10 g 12 g 12 g 6 g	10/22 麥片飯	(週三) 白米 麥片	70 g 10 g	10/23 五穀飯	(週四) 白米 五穀米	70 g 10 g	10/24 (週五)
(拌)洋釀魚丁	CAS冷凍水煮丁 馬鈴薯中丁	80 g 15 g	(炸)唐揚雞	帶皮胸丁 地瓜中丁	70 g 20 g	(鹹)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 g 5 g	
(煮)關東煮	補助有機金針菇 鴿蛋 白蘿蔔中丁 CAS甜不辣條 紅蘿蔔中丁	20 g 12 g 20 g 20 g 15 g	(煮)肉絲扁蒲	扁蒲切條 細肉絲 紅蘿蔔絲	65 g 8 g 10 g	(煮)冬瓜海結	冬瓜中丁 海帶結 非基改油豆腐小丁 絞肉	35 g 15 g 15 g 8 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 g 30 g 10 g 20 g 2 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 g 12 g 8 g 15 g	味噌海芽湯	海帶芽 龍骨丁 非基改味噌 小魚干	1 g 7 g	香菇雞湯	香菇原料 帶皮胸丁 筍片	10 g 8 g 15 g	雙豆甜湯	紅豆 花豆	10 g 6 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	(調江魚油部份)(瘦肉)(肉桂粉)(黑胡椒粉)(白胡椒粉)(鹽)(糖)(味素)(薑)(蒜)	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	鯇魚清肉丁 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