

統鮮美食股份有限公司 114年11月份菜單 雙永群組 0923版

11/3 茄汁肉醬麵	(週一) 通心麵 絞肉 冷凍玉米粒 洋蔥小丁 紅蘿蔔小丁 蕃茄小丁	80 g 12 g 8 g 10 g 5 g 8 g	11/4 五穀飯	(週二) 有機白米 五穀米	70 g 10 g	11/5 白米飯	(週三) 白米	80 g	11/6 燕麥飯	(週四) 白米 燕麥	70 g 10 g	11/7 糙米飯	(週五) 白米 糙米	70 g 10 g
(炸)香酥魚排*1	虱目魚排	1 片	(蒸)香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋 香菇原料	55 g 10 g	(煮)親子丼	帶皮胸丁 洋蔥角 CAS洗選蛋 香菇原料 蔥花	70 g 15 g 8 g 5 g 2 g	(蒸)粉蒸肉	絞肉 馬鈴薯小丁 豆薯中丁 冷凍玉米粒	65 g 20 g 10 g 8 g	(煮)照燒雞肉	帶皮胸丁 紅蘿蔔片 洋蔥角	75 g 10 g 20 g
(炒)彩椒高麗	高麗菜角 彩椒角	65 g 5 g	(煮)香滷黑干	非基改大溪黑豆干1切12 白蘿蔔中丁 杏鮑菇 紅蘿蔔中丁	40 g 30 g 20 g 10 g	(炒)玉筍青花	冷凍青花菜 彩椒角 玉米筍	65 g 5 g 10 g	(炒)什錦豆芽	綠豆芽 木耳原料 非基改炸豆包絲 韭菜原料	55 g 8 g 6 g 2 g	(炒)海帶干絲	海帶絲 非基改細白干絲 紅蘿蔔絲 芹菜段	52 g 10 g 6 g 2 g
有機小白菜	有機時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g	有機味美菜	有機時蔬	80 g	小白菜	時蔬	80 g
羅宋湯	蕃茄小丁 紅蘿蔔小丁 洋蔥小丁 龍骨丁	10 g 3 g 15 g 7 g	紅豆紫米湯	紅豆 紫米	15 g 4 g	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜中丁 鴻喜菇 龍骨丁	35 g 8 g 7 g	味噌海芽湯	洋蔥角 海帶芽 龍骨丁 非基改味噌	10 g 2 g 7 g	玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒 白蘿蔔小丁 龍骨丁	10 g 20 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

11/10 麥片飯	(週一) 白米 麥片	70 g 10 g	11/11 胚芽飯	(週二) 白米 胚芽米	70 g 10 g	11/12 紫米飯	(週三) 白米 紫米	70 g 10 g	11/13 蕎麥飯	(週四) 白米 蕎麥	70 g 10 g	11/14 火腿蛋炒飯	(週五) 白米 CAS殺菌液蛋 火腿丁 冷凍三色豆 洋蔥小丁	80 g 10 g 8 g 12 g 10 g
(煮)咖哩豬	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角	70 g 20 g 10 g 15 g	(煮)麻油雞丁	帶皮胸丁 杏鮑菇 玉米筍 薑片	70 g 15 g 10 g	(炒)回鍋豬肉	肉片 洋蔥角 高麗菜片 蔥段	60 g 10 g 30 g 2 g	(炸)雞排5 翅小腿	1 個 2 隻	(炒)蔥爆魚丁	魚丁 紅蘿蔔小丁 洋蔥角 蔥原料	80 g 8 g 15 g 2 g	
(炒)螞蟻上樹	冬粉 高麗菜絲 絞肉 紅蘿蔔絲 木耳原料	8 g 20 g 10 g 8 g 6 g	(炒)豆薯炒蛋	豆薯小丁 CAS殺菌液蛋	40 g 45 g	(煮)麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁 絞肉 杏鮑菇D原料 蔥花	40 g 8 g 25 g 1 g	(炒)奶香洋芋	馬鈴薯中丁 絞肉 洋蔥角 紅蘿蔔中丁	50 g 10 g 20 g 15 g	(滷)白菜滷	大白菜角 紅蘿蔔片 木耳片 非基改炸豆包絲	65 g 5 g 8 g 3 g
有機青江菜	有機時蔬	80 g	有機小白菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g	有機白松菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
冬瓜大骨湯	冬瓜中丁 龍骨丁 枸杞	35 g 7 g	黃芽大骨湯	黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	榨菜粉絲湯	肉絲 淡榨菜絲	8 g 10 g	竹筍排骨湯	筍片 龍骨丁	30 g 7 g	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁 龍骨丁	30 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

11/17 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	11/18 燕麥飯	(週二) 有機白米 燕麥	70 g 10 g	11/19 糙米飯	(週三) 白米 糙米	70 g 10 g	11/20 日式炊飯	(週四) 白米 鴻喜菇 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 冷凍毛豆仁	80 g 8 g 10 g 8 g 5 g	11/21 白米飯	(週五) 白米	80 g
虎皮蛋*1	CAS水煮蛋 小黃瓜片	55 g 15 g	(炸)椒鹽魚丁	CAS冷凍水煮魚 地瓜中丁	80 g 20 g	(煮)起司燒雞	帶皮胸丁 馬鈴薯中丁 玉米筍 起士粉	70 g 20 g 5 g	(滷)冰糖豬排*1	豬排	1 片	(燉)匈牙利燉雞	帶皮胸丁 杏鮑菇 洋蔥角 匈牙利紅椒粉	60 g 15 g 10 g
(煮)壽喜時蔬豆腐 非基改板豆腐小丁 大白菜角 金針菇 洋蔥角 蔥原料	50 g 30 g 15 g 5 g 2 g	(燴)冬瓜丸片	冬瓜中丁 紅蘿蔔片 木耳片 原味貢丸25g	60 g 8 g 6 g 8 g	(炒)蛋酥高麗菜	高麗菜片 紅蘿蔔片 CAS洗選蛋	62 g 5 g 8 g	(拌)蘿蔔佃煮	白蘿蔔中丁 玉米片 紅蘿蔔中丁 非基改油豆腐小丁	40 g 20 g 8 g 8 g	(炒)芹香豆干	非基改豆干片 芹菜段 紅蘿蔔片	40 g 5 g 12 g	
有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	有機青松菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
綠豆薏仁湯	綠豆 洋薏仁	15 g 3 g	金針雞湯	金針菇 乾金針 雞骨 帶皮胸丁	15 g 2 g 12 g 10 g	麵線羹	紅麵線 筍絲 木耳絲	8 g 15 g 6 g	味噌海芽湯	海帶芽 洋蔥角 非基改味噌	2 g 15 g	青菜蛋花湯	小白菜段 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份



12/1 (週一)		12/2 (週二)		12/3 (週三)		12/4 (週四)		12/5 (週五)
有機時蔬 80 g		有機時蔬 80 g		0	時蔬 80 g	0	有機時蔬 80 g	0
水果 1 份		水果 1 份		水果 1 份		水果 1 份		水果 1 份