

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

有機時蔬	80	g
------	----	---

水果	1 份
----	-----

12/2

(週二)

有機時蔬 80 g

水果	1 份
----	-----

12/3

(週三)

0

0

0	時蔬	80 g
---	----	------

0

水果	1 份
----	-----

12/4

(週四)

0

0

0	有機時蔬	80 g
---	------	------

0

水果	1 份
----	-----

12/5

(週五)

0

0

0	時蔬	80 g
---	----	------

0

水果	1 份
----	-----