

統鮮美食股份有限公司 114年12月份菜單 雙永群組 0922版

12/1 和風炒烏龍	(週一) 烏龍麵 綠豆芽 紅蘿蔔絲 肉絲 金針菇B原料	120 g 20 g 7 g 7 g 6 g	12/2 燕麥飯	(週二) 白米 燕麥	70 g 10 g	12/3 胚芽飯	(週三) 白米 胚芽米	70 g 10 g	12/4 白米飯	(週四) 白米	80 g	12/5 五穀飯	(週五) 白米 五穀米	70 g 10 g
(炸)香酥小魚排*2	小虱目魚排	2 個	(炒)糖醋雞丁	帶皮胸丁 馬鈴薯中丁 彩椒角 青椒角 洋蔥角	70 g 10 g 3 g 3 g 10 g	(煮)豆漿味噌肉片	肉片 白蘿蔔片 紅蘿蔔片 洋蔥角 木耳片 非基改角螺 非基改豆漿 非基改味噌	70 g 20 g 3 g 8 g 2 g 3 g	(蒸)毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍毛豆仁	55 g 5 g	(煮)安東燉雞	帶皮胸丁 韓國冬粉 洋蔥角 紅蘿蔔中丁 馬鈴薯中丁 蔥花 韓式辣椒醬	70 g 4 g 10 g 5 g 9 g 1.5 g
(煮)關東煮	白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁 玉米片 非基改油豆腐小丁 木耳片 海山醬	35 g 5 g 10 g 25 g 3 g	(炒)鐵板豆芽	綠豆芽 木耳原料 紅蘿蔔絲 韭菜段	65 g 4 g 5 g 1 g	(煮)麻婆豆腐	非基改豆腐小丁 絞肉 杏鮑菇D原料 蔥花	50 g 8 g 10 g 1 g	(炒)泡菜干片	大白菜角 非基改豆干片 紅蘿蔔絲 寧波年糕片	45 g 32 g 10 g 8 g	(煮)醬煮甜條	CAS甜不辣條 黃豆芽 洋蔥粗絲 韭菜段	20 g 20 g 13 g 2 g
有機小白菜	有機小白菜段	80 g	有機福山萵苣	有機福山萵苣段	80 g	油麥菜	時蔬	80 g	有機油江菜	有機油江菜段	80 g	青江菜	時蔬	80 g
田園蔬菜湯	高麗菜角 紅蘿蔔片 蕃茄角 龍骨丁	20 g 3 g 3 g 7 g	巧達濃湯	馬鈴薯小丁 洋蔥小丁 絞肉 紅蘿蔔末	15 g 10 g 3 g 5 g	香菇竹筍湯	筍片 香菇原料 雞骨	20 g 5 g 10 g	金針排骨湯	乾金針 龍骨丁 金針菇	2 g 7 g 10 g	薑絲冬瓜湯	冬瓜小丁 龍骨丁 薑絲	35 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份			1 份	水果	水果	1 份			1 份



12/8 (週一)				12/9 (週二)				12/10 (週三)				12/11 (週四)				12/12 (週五)			
紅藜麥飯	白米	70	g	白米飯	有機白米	80	g	薏仁飯	白米	70	g	玉米蛋炒飯	白米	75	g	蕎麥飯	白米	70	g
	紅藜麥	10	g						洋薏仁	10	g		絞肉	6	g		蕎麥	10	g
													冷凍玉米粒	16	g				
													CAS洗選蛋	5	g				
(煮)咖哩雞	帶皮胸丁	65	g	(煮)瓜仔肉	絞肉	60	g	(煮)砂鍋魚丁	烏魚丁	70	g	(煮)冬瓜肉片	翅小腿	2	隻	(煮)義式燉肉	肉角	70	g
	紅蘿蔔中丁	10	g		非基改豆干小丁	20	g		大白菜角	25	g		台灣排5	1	個		馬鈴薯中丁	22	g
	馬鈴薯中丁	20	g		洋蔥小丁	10	g		非基改凍豆腐大丁	10	g						蕃茄角	8	g
	洋蔥角	5	g		香菇原料	5	g		紅蘿蔔中丁	5	g						洋蔥角	6	g
	咖哩				乾香菇絲	1	g		蔥段	2	g						西芹片	1	g
					蔥花	1	g												
(煮)彩蔬豆丁	豆薯小丁	30	g	(煮)香滷油腐	非基改四角油豆腐	1	個	(炒)什錦花椰	冷凍青花菜	50	g	(煮)冬瓜厚片	冬瓜厚片	60	g	(炒)南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋	35	g
	非基改豆干小丁	20	g						彩椒角	10	g		肉片	6	g		南瓜小丁	15	g
	彩椒小丁	5	g						杏鮑菇D片	10	g		木耳片	5	g		冷凍毛豆仁	8	g
	冷凍毛豆仁	5	g						南瓜中丁	20	g		紅蘿蔔片	4	g				
有機青松菜	有機青松菜段	80	g	有機包心白菜	有機包心白菜角	80	g	油菜	時蔬	80		有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣段	80	g	小白菜	時蔬	80	g
青菜蛋花湯	小白菜段	25	g	味噌海芽湯	海帶芽	1	g	米粉湯	粗米粉	15	g	黃芽大骨湯	黃豆芽	25	g	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔小丁	40	g
	CAS洗選蛋	8	g		洋蔥絲	10	g		紅蘿蔔絲	5	g		龍骨丁	7	g		紅蘿蔔小丁	10	g
	龍骨丁	7	g		龍骨丁	7	g		韭菜段	1	g						龍骨丁	7	g
					柴魚片				龍骨丁	7	g								
	非基改味噌								紅蔥頭片										
水果				水果				水果				水果				水果			
1 份				1 份				1 份				1 份				1 份			



12/15 麥片飯				(週一) 白米 麥片				12/16 白米飯				(週二) 有機白米				12/17 地瓜飯				(週三) 白米 地瓜小丁				12/18 胚芽飯				(週四) 白米 胚芽米				12/19 泡菜炒飯				(週五) 白米 韓式泡菜 冷凍玉米粒 絞肉 大白菜角			
				70 g 10 g					80 g									80 g 10 g									70 g 10 g					80 g 5 g 10 g 6 g 20 g							
(炒)黑胡椒肉柳				肉柳 洋蔥粗絲 有機黑蠔菇 蔥段	70 g 10 g 20 g 2 g	(煮)泰式檸檬魚				CAS冷凍水鯊丁 蕃茄小丁 非基改板豆腐小丁 洋蔥小丁	75 g 13 g 10 g 12 g	(煮)京醬肉片				肉片 洋蔥角 紅蘿蔔片 小黃瓜片	70 g 20 g 5 g 5 g	(煮)香菇雞				帶皮胸丁 白蘿蔔中丁 杏鮑菇D大角 香菇小丁	70 g 18 g 6 g 6 g	(滷)芝香豬排*1				大排75g 白芝麻	1 塊 0.3 g										
(炒)玉米肉末				冷凍玉米粒 小黃瓜小丁 絞肉 紅蘿蔔小丁 洋蔥小丁	45 g 5 g 5 g 6 g 5 g	(炒)馬鈴薯炒蛋				CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲 馬鈴薯 蔥花	50 g 9 g 15 g 1 g	(煮)蘿蔔燴肉羹				白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁 肉羹 芹菜珠	58 g 8 g 12 g 1 g	(炒)蛋酥白菜				大白菜片 非基改豆包 紅蘿蔔片 CAS洗選蛋	60 g 2 g 10 g 8 g	(拌)韓式黃芽				黃豆芽 海帶芽 紅蘿蔔絲	55 g 2 g 3 g										
有機山菠菜				有機時蔬	80 g	有機荷葉白菜				有機荷葉白菜段	80 g	油麥菜				有機時蔬	80 g	有機福山萵苣				時蔬	80 g	青江菜				時蔬	80 g										
金針雞湯				乾金針 香菇原料 雞骨	0.3 g 10 g 7 g	冬瓜魚丸湯				冬瓜小丁 虱目魚丸 龍骨丁	30 g 10 g 7 g	結頭菜大骨湯				結頭菜小丁 龍骨丁	35 g 7 g	紅豆湯圓				紅豆 紅白小湯圓	10 g 15 g	韓式大醬湯				非基改板豆腐小丁 洋蔥角 小魚干 韓式大醬(黃豆醬)	25 g 10 g 2 g										
水果				1 份	水果				水果	1 份	水果				1 份	水果				水果	1 份	水果				1 份													







12/29 毛豆香菇飯	(週一) 白米 冷凍毛豆仁 香菇原料	75 g 15 g 10 g	12/30 白米飯	(週二) 有機白米	80 g	12/31 紫米飯	(週三) 有機白米 紫米	70 g 10 g	1/1 0	(週四)	1/2 香菇肉燥飯	(週五) 白米 絞肉 乾香菇絲 非基改碎干小丁 蔥花	80 g 8 g 2 g 10 g 1 g
(炒)海苔豆薯炒蛋	CAS殺菌液蛋 CAS冷凍玉米粒 豆薯小丁 海苔粉	55 g 10 g 30 g	(炒)三杯雞	帶皮胸丁 非基改四分干 杏鮑菇D大角 米血糕丁 九層塔去梗	65 g 10 g 11 g 9 g 2 g	(煮)香草豬排*1	大排75g 香料	1 塊	0		(煮)紅燒魚丁	署魚丁 非基改板豆腐小丁 洋蔥角 非基改味噌	70 g 25 g 10 g
(煮)素蟹黃豆腐煲	非基改板豆腐小丁 南瓜小丁 紅蘿蔔小丁 紅蘿蔔末 金針菇	45 g 30 g 10 g 5 g 15 g	(炒)蝦香高麗	高麗菜角 紅蘿蔔片 木耳 蝦皮	65 g 10 g 5 g	(煮)日式佃煮	白蘿蔔中丁 非基改油豆腐小丁 玉米片1.5cm 茼蒿	40 g 25 g 15 g 10 g	0		(拌)雞絲豆芽	綠豆芽 木耳絲 雞肉絲 彩椒絲 韭菜段	62 g 5 g 6 g 5 g 1 g
有機菠菜	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	0		油麥菜	時蔬	80 g
黑糖牛奶粉圓	粉圓2.2 黑糖 奶粉	20 g 3 g	榨菜鮮菇湯	榨菜絲 金針菇 龍骨丁 肉絲	8 g 16 g 7 g 3 g	蕃茄蛋花湯	蕃茄小丁 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g	0		肉羹湯	大白菜絲 紅蘿蔔絲 肉羹 金針菇B原料	20 g 6 g 10 g 6 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	0		1 份	0		0		1 份