

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	非基改板豆腐小丁 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	27 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 紅藜麥飯	(週一) 白米 紅藜麥	70 g 10 g	12/9 白米飯	(週二) 有機白米	80 g																																																											
(煮)咖哩雞  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 5 g 5 g	(煮)瓜仔肉  絞肉 非基改豆干小丁 洋蔥小丁 香菇原料 乾香菇絲 蔥花	60 g 20 g 10 g 5 g 1 g 1 g	(煮)彩蔬豆丁  豆薯小丁 非基改豆干小丁 彩椒小丁 冷凍毛豆仁	30 g 20 g 5 g 5 g	(煮)香滷油腐  非基改四角油豆腐 白蘿蔔中丁	1 個 40 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	青菜蛋花湯  小白菜段 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g	味噌海芽湯  海帶芽 洋蔥絲 龍骨丁 柴魚片 非基改味噌	1 g 10 g 7 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/10 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	12/11 玉米蛋炒飯	(週四) 白米 絞肉 冷凍玉米粒 CAS洗選蛋 洋蔥小丁	75 g 6 g 16 g 5 g 8 g	(煮)砂鍋魚丁  烏魚丁 大白菜角 非基改凍豆腐大丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	70 g 25 g 10 g 5 g 2 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	(炒)什錦花椰  冷凍青花菜 彩椒角 杏鮑菇D片 南瓜中丁	50 g 10 g 10 g 20 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	油菜	時蔬	80	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣段	80 g	米粉湯  粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 1 g 7 g	黃芽大骨湯  黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g			
(煮)彩蔬豆丁  豆薯小丁 非基改豆干小丁 彩椒小丁 冷凍毛豆仁	30 g 20 g 5 g 5 g	(煮)香滷油腐  非基改四角油豆腐 白蘿蔔中丁	1 個 40 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	青菜蛋花湯  小白菜段 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g	味噌海芽湯  海帶芽 洋蔥絲 龍骨丁 柴魚片 非基改味噌	1 g 10 g 7 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/10 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	12/11 玉米蛋炒飯	(週四) 白米 絞肉 冷凍玉米粒 CAS洗選蛋 洋蔥小丁	75 g 6 g 16 g 5 g 8 g	(煮)砂鍋魚丁  烏魚丁 大白菜角 非基改凍豆腐大丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	70 g 25 g 10 g 5 g 2 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	(炒)什錦花椰  冷凍青花菜 彩椒角 杏鮑菇D片 南瓜中丁	50 g 10 g 10 g 20 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	油菜	時蔬	80	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣段	80 g	米粉湯  粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 1 g 7 g	黃芽大骨湯  黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 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																																																											
青菜蛋花湯  小白菜段 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g	味噌海芽湯  海帶芽 洋蔥絲 龍骨丁 柴魚片 非基改味噌	1 g 10 g 7 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/10 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	12/11 玉米蛋炒飯	(週四) 白米 絞肉 冷凍玉米粒 CAS洗選蛋 洋蔥小丁	75 g 6 g 16 g 5 g 8 g	(煮)砂鍋魚丁  烏魚丁 大白菜角 非基改凍豆腐大丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	70 g 25 g 10 g 5 g 2 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	(炒)什錦花椰  冷凍青花菜 彩椒角 杏鮑菇D片 南瓜中丁	50 g 10 g 10 g 20 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	油菜	時蔬	80	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣段	80 g	米粉湯  粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 1 g 7 g	黃芽大骨湯  黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g																	
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份																																																											
12/10 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	12/11 玉米蛋炒飯	(週四) 白米 絞肉 冷凍玉米粒 CAS洗選蛋 洋蔥小丁	75 g 6 g 16 g 5 g 8 g																																																											
(煮)砂鍋魚丁  烏魚丁 大白菜角 非基改凍豆腐大丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	70 g 25 g 10 g 5 g 2 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	(炒)什錦花椰  冷凍青花菜 彩椒角 杏鮑菇D片 南瓜中丁	50 g 10 g 10 g 20 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g	油菜	時蔬	80	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣段	80 g	米粉湯  粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 1 g 7 g	黃芽大骨湯  黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g																																	
(炒)什錦花椰  冷凍青花菜 彩椒角 杏鮑菇D片 南瓜中丁	50 g 10 g 10 g 20 g	(煮)冬瓜肉片  冬瓜厚片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	60 g 6 g 5 g 4 g																																																													
油菜	時蔬	80	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣段	80 g																																																											
米粉湯  粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 1 g 7 g	黃芽大骨湯  黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g																																															
黃芽大骨湯  白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	40 g 10 g 7 g	小白菜	時蔬	80 g																																																												
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份																																																											
12/12 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g																																																														

12/15 麥片飯	(週一) 白米 麥片	70 g 10 g	12/16 白米飯	(週二) 有機白米	80 g	12/17 地瓜飯	(週三) 白米 地瓜小丁	80 g 10 g	12/18 胚芽飯	(週四) 白米 胚芽米	70 g 10 g	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	80 g 5 g 10 g 6 g 20 g
(炒)黑胡椒肉柳	肉柳 洋蔥粗絲 有機黑蠻姑 蔥段	70 g 10 g 20 g 2 g	(煮)泰式檸檬魚	CAS冷凍水煮丁 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			1 份	水果	水果	1 份			

12/22 小米飯	(週一) 有機白米 小米	70 g 10 g	12/23 青醬通心粉	(週二) 通心麵 香菇原料 絞肉 洋蔥小丁	90 g 10 g 10 g 10 g	12/24 白米飯	(週三) 白米	80 g	12/25 (週四)	12/26 糙米飯	(週五) 白米 糙米	70 g 10 g
(煮)蘑菇醬肉柳  肉柳 洋蔥粗絲 金針菇B原料 蔥段 蘑菇醬	65 g 30 g 10 g 1.5 g	(油)(水)(鹽調味料)(味粉)(均需計量)(衣粉(白面糊))  翅小腿 台灣排5	2 隻 1 個	(炒)麻油肉片  肉片 大白菜角 杏鮑菇D片 薑片	70 g 25 g 10 g	(炒)義式洋芋雞  帶皮胸丁 馬鈴薯中丁	75 g 25 g			(煮)絲瓜冬粉  絲瓜1/4圓片 冬粉 金針菇 乾香菇絲 枸杞	40 g 6 g 10 g 6 g	
(炒)蔥香菜脯蛋  CAS殺菌液蛋 菜脯 蔥花	48 g 12 g 1.5 g	(煮)奶香培根洋芋  馬鈴薯中丁 冷凍青花菜 彩椒角 碎培根 奶粉	55 g 15 g 5 g 3 g	(炒)塔香海草  海草切 紅蘿蔔絲 九層塔去梗	50 g 5 g 1.5 g	油菜  時蔬	80 g					
有機廣島菜	有機廣島菜段	80 g	有機高麗菜	有機高麗菜角	80 g	蚵白菜	有機時蔬	80 g				
柴魚油腐湯  白蘿蔔中丁 非基改油豆腐小丁 柴魚片	15 g 10 g	羅宋湯  蕃茄小丁 紅蘿蔔小丁 洋蔥小丁 龍骨丁	15 g 6 g 15 g 7 g	香菇雞湯  香菇原料 帶皮胸丁 筍片	5 g 8 g 21 g	味噌豆腐湯  非基改板豆腐小丁 洋蔥角 非基改味噌	20 g 10 g					

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 非基改味增	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 蒟蒻	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	0		