

統鮮美食股份有限公司 115年3月份菜單 雙永群組 11/18版

3/2 (週一)			3/3 (週二)			3/4 (週三)			3/5 (週四)			3/6 (週五)		
小米飯	白米	70 g	白米飯	有機白米	80 g	糙米飯	白米	70 g	燕麥飯	白米	70 g	茄汁蛋炒飯	白米	75 g
	小米	10 g					糙米	10 g		燕麥	10 g		絞肉	8 g
													冷凍三色豆	12 g
													CAS洗選蛋	12 g
													蕃茄小丁	10 g
(煮)壽喜燒肉片	肉片	65 g	(煮)新疆大盤雞	帶皮胸丁	70 g	(煮)沙茶肉柳	肉柳	69 g	(煮)豆瓣魚丁	烏魚丁	80 g	(煮)蜜汁豬排*1	豬排	1 片
	大白菜角	20 g		馬鈴薯中丁	20 g		洋蔥粗絲	15 g		非基改凍豆腐大丁	20 g			
	有機木耳片	5 g		彩椒角	6 g		金針菇	13 g		蔥花	1.5 g			
	金針菇B原料	5 g		洋蔥角	5 g		蔥段	2 g						
	洋蔥絲	7 g		蔥段	1 g									
	蔥花	1 g												
(炒)玉米四寶	冷凍玉米粒	26 g	(拌)蔬菜寬粉	青江菜段	15 g	(炒)什錦干片	非基改豆干片	55 g	(炒)菇菇炒蛋	CAS殺菌液蛋	45 g	(炒)金瓜花椰	冷凍青花菜	50 g
	非基改豆干小丁	6 g		木耳原料	6 g		芹菜段	4 g		杏鮑菇	15 g		南瓜粗絲	12 g
	杏鮑菇D小丁	6 g		紅蘿蔔絲	9 g		紅蘿蔔片	12 g		香菇原料	8 g		紅蘿蔔絲	8 g
	小黃瓜小丁	15 g		寬冬粉	13 g		有機黑木耳	5 g					木耳絲	5 g
	紅蘿蔔小丁	6 g		黃豆芽	15 g									
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g
海芽蛋花湯	海帶芽	1 g	元宵甜湯	紅豆	10 g	肉羹湯	大白菜絲	20 g	芹香白玉湯	白蘿蔔小丁	25 g	玉米濃湯	冷凍玉米粒	15 g
	CAS洗選蛋	8 g		紅白小湯圓	15 g		紅蘿蔔絲	6 g		紅蘿蔔小丁	5 g		馬鈴薯小丁	8 g
	龍骨丁	7 g					肉羹	10 g		龍骨丁	7 g		紅蘿蔔末	8 g
							筍絲	6 g		芹菜珠	0.3 g		奶粉	
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份				水果	水果	1 份			

3/9	(週一)	紅藜麥飯	白米 紅藜麥	80 g 2 g
(燉)紫蘇梅燒肉	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角 蔥原料 紫蘇梅	70 g 15 g 5 g 7 g 2 g		
(蒸)餃子*2	豬肉水餃	2 個		
有機時蔬	有機時蔬	80 g		
結頭菜大骨湯	結頭菜小丁 龍骨丁	35 g 7 g		
水果	水果	1 份		

3/10	(週二)	白米飯	有機白米	80 g
(煮)薑燒冬瓜	冬瓜中丁 紅蘿蔔中丁 有機木耳片 薑絲	68 g 8 g 5 g 0.3 g	台灣排5 翅小腿	1 個 2 隻
有機時蔬	有機時蔬	80 g		
金針排骨湯	乾金針 龍骨丁 金針菇	1 g 7 g 10 g		
水果	水果	1 份		

3/11	(週三)	五穀飯	白米 五穀米	70 g 10 g
(煮)鮮菇魚羹	鯉魚清肉丁 大白菜角 香菇片 香菜末	70 g 25 g 6 g 0.3 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		
時蔬	時蔬	80 g		
竹筍湯	筍片 龍骨丁	30 g 7 g		
水果	水果	1 份		

3/12	(週四)	日式烏龍麵	烏龍麵 高麗菜絲 細肉絲 紅蘿蔔絲 木耳絲	100 g 22 g 5 g 5 g 5 g
(炒)和風雞丁	帶皮胸丁 杏鮑菇 馬鈴薯中丁 冷凍毛豆仁	65 g 8 g 20 g 2 g		
(煮)關東煮	白蘿蔔中丁 非基改油豆腐小丁 玉米片 海帶結 紅蘿蔔中丁	45 g 12 g 8 g 8 g 5 g		
有機時蔬	有機時蔬	80 g		
味噌鮮蔬湯	金針菇 洋蔥絲 非基改味噌	17 g 8 g		
水果	水果	1 份		

3/13	(週五)	蕎麥飯	白米 蕎麥	70 g 10 g
(煮)香菇肉燥	絞肉 香菇原料 非基改豆干小丁 洋蔥小丁	65 g 8 g 22 g 5 g		
(炒)紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲	45 g 15 g		
時蔬	時蔬	80 g		
什錦鮮菇湯	高麗菜角 秀珍菇 鴻喜菇 龍骨丁	18 g 5 g 2 g 7 g		
水果	水果	1 份		

3/16	(週一)			
韓式拌飯	白米	70	g	
	細肉絲	8	g	
	黃豆芽	20	g	
	紅蘿蔔絲	2	g	
	海帶芽	1	g	
(炸)香酥海鮮排*1	虱目魚排	1	片	
(煮)泡菜年糕	大白菜角	45	g	
	紅蘿蔔絲	10	g	
	韓式年糕	22	g	
有機時蔬	有機時蔬	80	g	
玉米海帶湯	冷凍玉米粒	15	g	
	海帶片	15	g	
	龍骨丁	7	g	
水果	4.5	1	份	

3/17	(週二)			
白米飯	有機白米	80	g	
(蒸)毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋	45	g	
	冷凍毛豆仁	5	g	
(炒)三杯豆干	非基改四分干	50	g	
	杏鮑菇	20	g	
	紅蘿蔔中丁	8	g	
有機時蔬	時蔬	80	g	
黑糖QQ圓	QQ圓	15	g	
	地瓜小丁	10	g	
	黑糖			
水果	水果	1	份	

3/18	(週三)			
紫米飯	白米	70	g	
	紫米	10	g	
(煮)親子丼	帶皮胸丁	70	g	
	洋蔥角	15	g	
	CAS洗選蛋	6	g	
	香菇原料	5	g	
	蔥花	1.5	g	
(炒)烤肉醬干絲	非基改粗干絲	40	g	
	洋蔥絲	15	g	
	彩椒絲	8	g	
	蔥段	2	g	
時蔬	有機時蔬	80	g	
枸杞冬瓜湯	冬瓜小丁	35	g	
	龍骨丁	7	g	
	枸杞	0.3	g	
水果	水果	1	份	

3/19	(週四)			
小米飯	白米	70	g	
	小米	10	g	
(煮)薑汁燒肉	肉片	70	g	
	洋蔥角	25	g	
	蔥段	2	g	
(拌)蒜味洋芋	馬鈴薯粗絲	46	g	
	紅蘿蔔粗絲	13	g	
	木耳	5	g	
	蒜粗			
有機時蔬	時蔬	80	g	
鮮菇蛋花湯	杏鮑菇片	20	g	
	黑珍珠菇	5	g	
	CAS洗選蛋	8	g	
	龍骨丁	7	g	
水果	水果	1	份	

3/20	(週五)			
糙米飯	白米	70	g	
	糙米	10	g	
(煮)咖哩雞	帶皮胸丁	65	g	
	紅蘿蔔中丁	10	g	
	馬鈴薯中丁	20	g	
	洋蔥角	5	g	
	咖哩			
(炒)彩繪鮮蔬	高麗菜片	60	g	
	彩椒角	5	g	
	木耳片	8	g	
時蔬	有機時蔬	80	g	
蘿蔔丸片湯	白蘿蔔小丁	30	g	
	貢丸	8	g	
	芹菜珠	0.3	g	
水果	水果	1	份	

3/23	(週一)				
地瓜飯	白米	70	g		
	地瓜小丁	10	g		
(煮)瓜仔雞	帶皮胸丁	65	g		
	白蘿蔔中丁	20	g		
	花瓜條	6	g		
	香菇小丁	5	g		
(煮)醬煮甜條	CAS甜不辣條	32	g		
	黃豆芽	10	g		
	洋蔥粗絲	10	g		
	韭菜段	2	g		
有機時蔬	有機時蔬	80	g		
肉骨茶湯	高麗菜角	28	g		
	秀珍菇	4	g		
	龍骨丁	7	g		
	枸杞	0.1	g		
	肉骨茶包				

3/24	(週二)				
白米飯	有機白米	80	g		
(煮)奶香魚丁	魚丁	70	g		
	馬鈴薯中丁	20	g		
	彩椒角	5	g		
	洋蔥角	8	g		
	冷凍毛豆仁	2	g		
	奶粉				
(煮)冬瓜肉片	冬瓜厚片	60	g		
	肉片	5	g		
	木耳片	6	g		
	紅蘿蔔片	4	g		
有機時蔬	時蔬	80	g		
針菇海芽湯	海帶芽	1	g		
	金針菇	5	g		
	龍骨丁	7	g		
	薑絲	0.1	g		

3/25	(週三)				
燕麥飯	白米	70	g		
	燕麥	10	g		
桔醬肉片	肉片	65	g		
	洋蔥角	20	g		
	紅蘿蔔片	8	g		
	青椒角	6	g		
(煮)白菜滷	大白菜角	57	g		
	紅蘿蔔片	8	g		
	木耳原料	5	g		
	非基改豆包	8	g		
時蔬	有機時蔬	80	g		
青菜豆腐湯	鵝白菜段	25	g		
	非基改板豆腐小丁	8	g		
	龍骨丁	7	g		
水果	水果	1	份		

3/26	(週四)				
薏仁飯	白米	70	g		
	洋薏仁	10	g		
(炒)蕃茄炒蛋	CAS殺菌液蛋	55	g		
	蕃茄小丁	15	g		
	洋蔥小丁	6	g		
	蔥花	1	g		
有機時蔬	時蔬	80	g		
黃芽大骨湯	黃豆芽	25	g		
	龍骨丁	7	g		
水果	水果	1	份		

3/27	(週五)				
蒜香義大利麵	義大利麵	100	g		
	洋蔥小丁	10	g		
	冷凍三色豆	15	g		
	碎培根	8	g		
	鴻喜菇	5	g		
	蒜粗				
(炒)法式鄉村肉柳	肉柳	70	g		
	馬鈴薯粗條	15	g		
	彩椒絲	5	g		
	洋蔥粗絲	10	g		
	黑胡椒粒				
	義大利香料				
(炒)什錦花椰	冷凍青花菜	25	g		
	杏鮑菇D原料	20	g		
	木耳原料	15	g		
	南瓜中丁	10	g		
時蔬	有機時蔬	80	g		
羅宋湯	蕃茄小丁	15	g		
	紅蘿蔔小丁	6	g		
	洋蔥小丁	15	g		
	龍骨丁	7	g		

3/30 白米飯	(週一) 白米	80 g	3/31 火腿蛋炒飯	(週二) 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	4/1 胚芽飯	(週三) 白米 胚芽米	70 g 10 g	4/2 蕎麥飯	(週四) 白米 蕎麥	70 g 10 g	4/3 休	(週五)		
(炒)海苔玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 紅椒小丁 海苔粉	45 g 25 g 5 g 0.3 g	(煮)香菇雞	帶皮胸丁 竹筍中丁 杏鮑菇D大角 香菇小丁	70 g 18 g 6 g 6 g	(滷)五香滷排骨*1	豬排	1 片	(煮)鹽水雞	帶皮胸丁 冷凍青花菜 杏鮑菇片 冷凍玉米筍	70 g 18 g 10 g 5 g	0			
(滷)飄香滷味	白蘿蔔中丁 杏鮑菇 非基改四分干 紅蘿蔔中丁	32 g 15 g 25 g 5 g	(炒)肉絲豆芽	綠豆芽 紅蘿蔔絲 非基改炸豆包絲 韭菜原料	55 g 8 g 6 g 2 g	(煮)壽喜燒豆腐	非基改板豆腐小丁 大白菜絲 金針菇 香菇原料 洋蔥絲	40 g 20 g 6 g 5 g 6 g	(炒)肉末粉絲	綠豆芽 冬粉 絞肉 木耳絲	20 g 10 g 8 g 5 g	0			
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	0	時蔬	80 g	
紅豆紫米牛奶	紅豆 紫米 奶粉	15 g 4 g	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	25 g 5 g 7 g	味噌洋蔥湯	洋蔥粗絲 龍骨丁 非基改味噌	25 g 7 g	蕃茄蛋花湯	蕃茄小丁 CAS洗選蛋 龍骨丁	25 g 8 g 7 g	0			
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份				水果	4.5	1 份	0			