

統鮮美食股份有限公司 115年4月份菜單 雙永群組

| 3/30 (週一)<br>小米飯 | 3/31 (週二)<br>火腿蛋炒飯 | 4/1 (週三)<br>胚芽飯<br>白米 70 g<br>胚芽米 10 g                            | 4/2 (週四)<br>蕎麥飯<br>白米 70 g<br>蕎麥 10 g                    | 4/3 (週五) |
|------------------|--------------------|---|--|----------|
| (炒)海苔玉米炒蛋        | (煮)香菇雞             | (滷)五香滷排骨*1 豬排 1 片   | (煮)鹽水雞 帶皮胸丁 70 g<br>冷凍青花菜 18 g<br>杏鮑菇D原料 10 g<br>玉米筍 5 g |          |
| (滷)飄香滷味          | (炒)肉絲豆芽            | (煮)什錦麵疙瘩 大白菜角 40 g<br>麵疙瘩 25 g<br>香菇原料 5 g<br>紅蘿蔔片 8 g<br>木耳片 6 g | #REF! 高麗菜片 62 g<br>紅蘿蔔片 5 g<br>CAS洗選蛋 8 g                |          |
| 有機黑葉白菜           | 有機油江菜              | 油菜 時蔬 80 g  | 有機荷葉白菜 有機時蔬 80 g   |          |
| 紅豆紫米牛奶           | 雙色蘿蔔湯              | 味噌洋蔥湯 洋蔥粗絲 25 g<br>龍骨丁 7 g<br>非基改味噌                               | 蕃茄蛋花湯 蕃茄小丁 25 g<br>CAS洗選蛋 8 g<br>龍骨丁 7 g                 |          |
| 水果 1 份           | 水果 1 份             |   | 水果 1 份   | 水果 1 份   |

|     |      |         |  |         |   |            |   |         |   |
|-----|------|---------|--|---------|---|------------|---|---------|---|
| 4/6 | (週一) | 4/7     | (週二)   | 4/8     | (週三)  | 4/9        | (週四)  | 4/10    | (週五)  |
|     |      | 小米飯     | 有機白米 70 g<br>小米 10 g   | 糙米飯     | 白米 70 g<br>糙米 10 g                            | 奶香螺旋麵      | 螺旋麵 130 g<br>絞肉 5 g<br>冷凍三色豆 15 g<br>洋蔥小丁 5 g<br>蘑菇罐頭(洋菇片) 10 g<br>奶粉 3 g | 五穀飯     | 白米 70 g<br>五穀米 10 g                         |
|     |      | (炒)菜脯蛋  | CAS殺菌液蛋 55 g<br>碎脯 8 g<br>蔥花 1 g<br>馬鈴薯小丁 15 g               | (煮)蔥油雞  | 帶皮胸丁 70 g<br>白蘿蔔中丁 25 g<br>洋蔥角 15 g<br>蔥花 2 g | (炸)★香酥魚塊*2 | 裹粉旗魚塊 2 個   | (炒)宮保雞丁 | 帶皮胸丁 70 g<br>小黃瓜滾刀 10 g<br>洋蔥角 20 g<br>乾辣椒片 |
|     |      | (煮)香滷黑干 | 非基改大溪黑豆干1切12 40 g<br>白蘿蔔中丁 30 g<br>金針菇B原料 20 g<br>紅蘿蔔中丁 10 g | (煮)麻婆豆腐 | 非基改板豆腐小丁 45 g<br>絞肉 8 g<br>杏鮑菇D原料 15 g        | (炒)蕃茄炒蛋    | CAS殺菌液蛋 55 g<br>蕃茄角 20 g  | (炒)塔香海茸 | 海茸切 50 g<br>紅蘿蔔絲 5 g<br>九層塔去梗 1.5 g         |
|     |      | 有機小白菜   | 有機時蔬 80 g  | 油麥菜     | 時蔬 80 g                                       | 有機高麗菜      | 有機時蔬 80 g   | 青江菜     | 時蔬 80 g                                     |
|     |      | 鮮菇黃瓜湯   | 大黃瓜片 30 g<br>鴻喜菇 8 g<br>龍骨丁 7 g                              | 玉米海結湯   | 冷凍玉米粒 20 g<br>海帶結 10 g<br>龍骨丁 7 g             | 蘿蔔油腐湯      | 白蘿蔔中丁 25 g<br>非基改油豆腐小丁 10 g   | 時蔬鮮菇湯   | 大白菜角 30 g<br>金針菇 15 g<br>龍骨丁 7 g            |
|     |      | 1 份     | 1 份  |         |   | 水果         | 水果 1 份  |         |   |

|              |  |                                  |
|--------------|--|----------------------------------|
| 4/13<br>紅藜麥飯 | (週一)<br>白米<br>紅藜麥                              | 80 g<br>2 g                      |
| (炒)照燒雞丁      | 帶皮胸丁<br>馬鈴薯中丁<br>彩椒角                           | 75 g<br>20 g<br>5 g              |
| (煮)絲瓜粉絲煲     | 絲瓜1/4圓片<br>非基改板豆腐小丁<br>金針菇B原料<br>CAS殺菌液蛋<br>冬粉 | 40 g<br>8 g<br>8 g<br>6 g<br>6 g |
| 有機黑葉白菜       | 有機時蔬   | 80 g                             |
| 結頭菜大骨湯       | 結頭菜小丁<br>龍骨丁                                   | 35 g<br>7 g                      |
| 水果           | 4  | 1 份                              |

|             |                          |                            |
|-------------|--------------------------|----------------------------|
| 4/14<br>燕麥飯 | (週二)<br>有機白米<br>燕麥       | 70 g<br>10 g               |
| (炒)糖醋豬肉     | 肉角<br>地瓜中丁<br>青椒角<br>彩椒角 | 80 g<br>10 g<br>5 g<br>5 g |
| (炒)魚香四季豆    | 冷凍四季豆<br>絞肉<br>木耳原料      | 55 g<br>6 g<br>4 g         |
| 有機味美菜       | 時蔬                       | 80 g                       |
| 紅豆芋圓湯       | 紅豆<br>芋圓                 | 10 g<br>10 g               |
| 水果          | 水果                       | 1 份                        |

|             |  |                                    |
|-------------|--|------------------------------------|
| 4/15<br>紫米飯 | (週三)<br>白米<br>紫米                       | 70 g<br>10 g                       |
| (煮)砂鍋魚丁     | 烏魚丁<br>大白菜角<br>非基改凍豆腐大丁<br>紅蘿蔔中丁<br>蔥段 | 70 g<br>25 g<br>10 g<br>5 g<br>2 g |
| (炒)竹筍炒肉絲    | 筍絲<br>肉絲<br>紅蘿蔔絲                       | 50 g<br>6 g<br>10 g                |
| 油菜          | 有機時蔬                                   | 80 g                               |
| 金針雞湯        | 乾金針<br>香菇原料<br>雞骨<br>帶皮胸丁              | 0.3 g<br>10 g<br>7 g<br>8 g        |
| 水果          | 水果                                     | 1 份                                |

|             |                                  |                                   |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 4/16<br>胚芽飯 | (週四)<br>白米<br>胚芽米                | 70 g<br>10 g                      |
| (燒)紅燒冬瓜     | 翅小腿<br>台灣排5                      | 2 隻<br>1 個                        |
| (燒)紅燒冬瓜     | 冬瓜中丁<br>香菇原料<br>紅蘿蔔中丁<br>絞肉      | 45 g<br>10 g<br>10 g<br>8 g       |
| 有機白松菜       | 時蔬                               | 80 g                              |
| 羅宋湯         | 紅蘿蔔片<br>蕃茄角<br>洋蔥角<br>西芹片<br>龍骨丁 | 10 g<br>15 g<br>8 g<br>2 g<br>7 g |
| 水果          | 水果                               | 1 份                               |

|              |  |                                     |
|--------------|--|-------------------------------------|
| 4/17<br>什錦炒麵 | (週五)<br>黃油麵<br>細肉絲<br>黃豆芽<br>紅蘿蔔絲<br>韭菜段 | 130 g<br>8 g<br>20 g<br>10 g<br>2 g |
| (煮)回鍋肉片      | 肉片<br>非基改中豆干片<br>高麗菜角<br>紅蘿蔔片<br>蔥段      | 60 g<br>15 g<br>25 g<br>3 g<br>2 g  |
| (煮)洋芋豆腐      | 馬鈴薯中丁<br>紅蘿蔔中丁<br>非基改板豆腐中丁<br>蔥花         | 35 g<br>8 g<br>35 g                 |
| 青江菜          | 有機時蔬                                     | 80 g                                |
| 黃瓜大骨湯        | 大黃瓜片<br>龍骨丁                              | 35 g<br>7 g                         |

|             |                           |                      |             |  |                                     |              |  |                                    |             |   |                                    |             |                                |                           |
|-------------|---------------------------|----------------------|-------------|--|-------------------------------------|--------------|--|------------------------------------|-------------|---|------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|
| 4/20<br>麥片飯 | (週一)<br>白米<br>麥片          | 80 g<br>7 g          | 4/21<br>五穀飯 | (週二)<br>有機白米<br>五穀米                      | 60 g<br>10 g                        | 4/22<br>韓式拌飯 | (週三)<br>白米<br>細肉絲<br>海帶芽<br>紅蘿蔔絲<br>小黃瓜絲 | 70 g<br>8 g<br>1 g<br>10 g<br>15 g | 4/23<br>糙米飯 | (週四)<br>白米<br>糙米                              | 70 g<br>10 g                       | 4/24<br>薏仁飯 | (週五)<br>白米<br>洋薏仁              | 70 g<br>10 g              |
| (滷)香草豬排*1   | 大排75g                     | 1 片                  | (炒)三杯魚丁     | 鱈魚丁<br>杏鮑菇D原料<br>非基改四分干<br>米血糕丁<br>九層塔去梗 | 70 g<br>10 g<br>10 g<br>15 g<br>2 g | (炒)BBQ風味雞    | 帶皮胸丁<br>地瓜中丁<br>青椒角<br>小小香菇<br>洋蔥角       | 70 g<br>15 g<br>3 g<br>5 g<br>5 g  | (炒)打拋豬肉     | 絞肉<br>洋蔥小丁<br>蕃茄小丁<br>九層塔去梗<br>非基改豆干小丁<br>檸檬汁 | 66 g<br>15 g<br>10 g<br>2 g<br>6 g | (燉)匈牙利燉雞    | 帶皮胸丁<br>馬鈴薯中丁<br>洋蔥角<br>匈牙利紅椒粉 | 70 g<br>10 g<br>10 g      |
| (炒)菇菇炒蛋     | CAS殺菌液蛋<br>杏鮑菇D原料<br>香菇原料 | 45 g<br>25 g<br>10 g | (炒)火腿玉米     | 冷凍玉米粒<br>火腿丁<br>紅蘿蔔小丁<br>洋蔥小丁            | 55 g<br>8 g<br>5 g<br>6 g           | (拌)韓式雜菜      | 韓國冬粉<br>綠豆芽<br>青江菜段<br>木耳絲<br>紅蘿蔔絲       | 10 g<br>35 g<br>15 g<br>5 g<br>5 g | (煮)鮮蔬扁蒲     | 扁蒲片<br>香菇原料<br>木耳原料<br>紅蘿蔔片                   | 65 g<br>5 g<br>5 g<br>5 g          | (燴)黃瓜丸片     | 大黃瓜片<br>貢丸<br>木耳片<br>紅蘿蔔片      | 60 g<br>8 g<br>5 g<br>5 g |
| 有機高麗菜       | 有機時蔬                      | 80 g                 | 有機山菠菜       | 有機時蔬                                     | 80 g                                | 油麥菜          | 時蔬                                       | 80 g                               | 有機小白菜       | 有機時蔬  | 80 g                               | 油菜          | 時蔬                             | 80 g                      |
| 枸杞冬瓜湯       | 冬瓜小丁<br>龍骨丁<br>枸杞         | 30 g<br>7 g          | 蘿蔔排骨湯       | 白蘿蔔小丁<br>紅蘿蔔小丁<br>龍骨丁                    | 30 g<br>15 g<br>7 g                 | 大醬湯          | 非基改板豆腐小丁<br>洋蔥角<br>小魚干<br>韓式大醬           | 25 g<br>10 g<br>2 g                | 香菇雞湯        | 香菇原料<br>筍片<br>帶皮胸丁                            | 10 g<br>15 g<br>8 g                | 青菜蛋花湯       | CAS洗選蛋<br>鵝白菜段                 | 10 g<br>20 g              |
|             |                           |                      |             |  |                                     |              |  |                                    | 水果          | 水果  | 1 份                                |             |                                |                           |

