



統鮮美食股份有限公司 115年9月份菜單 雙永群組 版

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	熱量(大卡)
8/31	一		小米飯	(煮)馬鈴薯燉肉	(炒)紅絲炒蛋	有機空心菜	蘿蔔湯	水果	4.1	2.9	1.5	2.5	1	0.0	713
			TAP白米, 小米	CAS肉角, QR竹筍	CAS殺菌液蛋, CAS紅蘿蔔	有機空心菜	QR白蘿蔔, CAS龍骨丁								
9/1	二		燕麥飯	(炒)三杯雞	(炒)彩椒高麗	有機白苧菜	黃瓜湯	水果	4.3	2.2	2.2	2.6	1	0.0	694
			有機白米, 燕麥	CAS雞胸丁, 四分干, 九層塔	CAS高麗菜, QR彩椒	有機白苧菜	CAS大黃瓜, CAS龍骨丁								
9/2	三		糙米飯	(煮)泰式檸檬魚	(炒)豆醬四季豆	油菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.5	1.6	2.5	1	0.0	695
			TAP白米, 糙米	CAS水鯊魚, TAP冷凍蕃茄	TAP冷凍四季豆, CAS豬絞肉	TAP油菜	CAS南瓜, CAS紅蘿蔔								
9/3	四		五穀飯	(煮)親子丼	(煮)鮮蔬扁蒲	有機黑茼蒿	黃芽湯	水果	4.0	2.2	2.0	2.4	1	0.0	662
			TAP白米, 五穀米	CAS雞胸丁, CAS洋蔥	CAS扁蒲, CAS紅蘿蔔	有機黑茼蒿	QR黃豆芽, CAS龍骨								
9/4	五	特/精	日式炒烏龍	(滷)香草豬排*1	(燴)冬瓜九片	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.6	1.9	2.5	1	0.0	718
			烏龍麵, CAS高麗菜	CAS豬大排	CAS冬瓜, CAS貢丸	TAP青江菜	CAS洋蔥, 板豆腐								
9/7	一		麥片飯	(炒)蒜泥白肉	(煮)絲瓜冬粉	有機荷葉白菜	柴魚油豆腐湯	水果	4.3	2.6	1.8	2.4	1	0.0	711
			TAP白米, 麥片	CAS豬肉片, QR綠豆芽	CAS絲瓜, 冬粉	有機荷葉白菜	QR白蘿蔔, 油豆腐								
9/8	二		白米飯	(炒)宮保雞丁	(炒)泡菜干片	有機小松菜	大滷湯	水果	4.3	2.9	1.8	2.6	1	0.0	736
			有機白米	CAS雞胸丁, QR小黃瓜	CAS大白菜, 豆干	有機小松菜	CAS豬肉絲, 板豆腐絲								
9/9	三	蔬	胚芽飯	(炒)玉米炒蛋	(炒)塔香海草	油麥菜	金針排骨湯	水果	4.4	2.0	1.5	2.6	1	0.0	672
			TAP白米, 胚芽米	CAS殺菌液蛋, CAS冷凍玉米粒	CAS紅蘿蔔, 海茸	TAP油麥菜	CAS龍骨丁, 乾金針								
9/10	四	特/精	香菇肉燥飯	(煮)鱸魚片*1	(炒)竹筍炒肉絲	有機空心菜	芹香魚丸湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.5	1	0.0	699
			TAP白米, CAS豬絞肉	QR鱸魚片	QR竹筍, CAS紅蘿蔔, CAS肉絲	有機空心菜	CAS虱目魚丸, QR白蘿蔔								
9/11	五		洋蔥仁飯	(炒)黑胡椒豬柳	(炒)彩蔬豆丁	油菜	蒲瓜湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.6	1	0.0	717
			TAP白米, 洋蔥仁	CAS豬肉柳, CAS洋蔥	CAS豆華, 豆干	TAP油菜	CAS扁蒲, CAS龍骨丁								
9/14	一		紅薯參飯	(炒)鹽水雞	(煮)紅燒洋芋豆腐	有機小白菜	榨菜鮮菇湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.5	1	0.0	722
			TAP白米, 紅薯參	CAS雞胸丁, CAS冷凍青花菜	CAS馬鈴薯, 板豆腐	有機小白菜	QR金針菇, 榨菜								
9/15	二	特/精	什錦炒麵	(滷)五香滷豬排*1	(煮)關東煮	有機白苧菜	山藥薏米湯	水果	4.0	2.5	1.7	2.4	1	0.0	675
			黃油麵, CAS高麗菜	CAS豬大排	QR白蘿蔔, 油豆腐	有機白苧菜	QR山藥, 洋蔥仁								
9/16	三		五穀飯	(煮)糖醋雞丁	(炒)芹香海帶絲	青江菜	青菜蛋花湯	水果	4.1	2.2	2.1	2.5	1	0.0	677
			TAP白米, 五穀米	CAS雞胸丁, CAS馬鈴薯	QR芹菜, 海帶絲	TAP青江菜	CAS洗選蛋, TAP鵪白菜								
9/17	四		蕎麥飯	(煮)壽喜燒魚丁	(炒)菜脯蛋	有機味美菜	竹筍湯	水果	4.0	3.0	1.5	2.4	1	0.0	712
			TAP白米, 蕎麥	QR鮭魚丁, 板豆腐	CAS殺菌液蛋, 菜脯	有機味美菜	QR竹筍, CAS龍骨								
9/18	五		糙米飯	(煮)瓜仔肉	(炒)韭香銀芽	鵪白菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.3	2.6	1.8	2.5	1	0.0	713
			TAP白米, 糙米	CAS豬絞肉, 豆干小丁, CAS洋蔥	QR綠豆芽, 有機黑木耳	TAP鵪白菜	CAS冷凍玉米粒, QR白蘿蔔								
9/21	一		麥片飯	(炒)BBQ豬	(煮)醬煮甜條	有機白苧菜	海芽蛋花湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	0.0	745
			TAP白米, 麥片	CAS豬肉片, 有機黑木耳	CAS甜不辣條, QR黃豆芽	有機白苧菜	CAS洗選蛋, 海帶芽								
9/22	二	特	普羅旺斯炒飯	(炒)和風雞丁	(炒)彩繪花椰	有機空心菜	羅宋湯	水果	4.2	2.1	2.5	2.6	1	0.0	688
			有機白米, CAS冷凍三色豆	CAS帶皮胸丁, QR香菇	CAS冷凍花椰菜, CAS南瓜	有機空心菜	CAS高麗菜, TAP冷凍蕃茄角								
9/23	三	精	紫米飯	(炒)蔥爆小卷*2	(煮)什錦麵疙瘩	油菜	香菇雞湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.5	1	0.0	703
			TAP白米, 紫米	QR小卷, CAS洋蔥	CAS大白菜, 麵疙瘩	TAP油菜	CAS雞胸丁, QR香菇								
9/24	四	蔬	洋蔥仁飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)香滷黑干	有機黑茼蒿	黑糖珍奶	水果	4.0	2.0	1.5	2.4	1	0.8	755
			TAP白米, 洋蔥仁	CAS殺菌液蛋, TAP冷凍蕃茄	QR白蘿蔔, 大溪黑豆干	有機黑茼蒿	奶粉, 粉圓								
9/25	五	中秋節													
9/28	一	教師節													
9/29	二		小米飯	(煮)咖哩豬	(炒)三絲黃芽	有機白苧菜	冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.9	2.5	1	0.0	685
			有機白米, 小米	CAS豬肉角, CAS馬鈴薯	QR黃豆芽, CAS紅蘿蔔絲	有機白苧菜	CAS冬瓜, CAS龍骨丁								
9/30	三		燕麥飯	(燉)香草風味燉雞	(炒)腐皮高麗菜	油麥菜	玉米海結湯	水果	4.4	2.3	1.8	2.5	1	0.0	701
			TAP白米, 燕麥	CAS雞胸丁, CAS南瓜	CAS高麗菜, CAS紅蘿蔔	TAP油麥菜	CAS冷凍玉米粒, 海帶結								