

統鮮美食股份有限公司 115年9月份菜單 雙永群組 0731版

8/31 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	9/1 燕麥飯	(週二) 白米 燕麥	70 g 10 g	9/2 糙米飯	(週三) 白米 糙米	70 g 10 g	9/3 五穀飯	(週四) 白米 五穀米	70 g 10 g	9/4 日式炒烏龍	(週五) 烏龍麵 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 肉絲 金針菇	130 g 20 g 6 g 6 g 6 g
(煮)馬鈴薯燉肉	肉角 豬腳丁 馬鈴薯中丁 筍片 蔥原料	60 g 20 g 10 g 15 g 1 g	(炒)三杯雞	帶皮胸丁 非基改四分干 杏鮑菇 米血糕丁 九層塔去梗	65 g 10 g 15 g 10 g 2 g	(煮)泰式檸檬魚	CAS冷凍水鯊丁 蕃茄小丁 馬鈴薯中丁 洋蔥小丁	80 g 8 g 10 g 8 g	(煮)親子丼	帶皮胸丁 洋蔥角 CAS洗選蛋 香菇原料 蔥花	70 g 15 g 8 g 5 g 2 g	(滷)香草豬排*1	大排75g 普羅旺斯香料	1 片
(炒)紅絲炒蛋	CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲	45 g 20 g	(炒)彩椒高麗	高麗菜角 彩椒角 木耳原料	65 g 6 g 8 g	(炒)豆醬四季豆	冷凍四季豆 木耳原料 絞肉	55 g 4 g 6 g	(煮)鮮蔬扁蒲	扁蒲片 木耳原料 紅蘿蔔片	65 g 5 g 5 g	(燴)冬瓜丸片	冬瓜大丁 紅蘿蔔片 貢丸 木耳原料	60 g 10 g 8 g 6 g
有機空心菜	有機時蔬	80 g	有機白莧菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g
蘿蔔湯	白蘿蔔小丁 龍骨丁	35 g 7 g	黃瓜湯	大黃瓜片 龍骨丁	40 g 7 g	南瓜濃湯	南瓜小丁 紅蘿蔔末 奶粉	15 g 8 g 5 g	黃芽湯	黃豆芽 龍骨丁	25 g 7 g	味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁 洋蔥角 海帶芽 非基改味噌	20 g 5 g 0.2 g
水果	水果	1 份	水果		1 份	水果			水果	水果	1 份	水果		1 份

9/7 麥片飯	(週一) 白米 麥片	70 g 10 g	9/8 白米飯	(週二) 有機白米	80 g	9/9 胚芽飯	(週三) 白米 胚芽米	70 g 10 g	9/10 香菇肉燥飯	(週四) 白米 絞肉 香菇原料 非基改碎干小丁 蔥原料	80 g 8 g 5 g 10 g 1 g	9/11 洋蔥仁飯	(週五) 白米 洋蔥仁	70 g 10 g
(拌)蒜泥白肉	肉片 綠豆芽 蔥花 蒜泥	75 g 30 g 2 g	(炒)宮保雞丁	帶皮胸丁 小黃瓜滾刀 洋蔥角 乾辣椒片	70 g 10 g 20 g	(炒)玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒	45 g 25 g	(煮)鱸魚片*1	魚片	1 片	(炒)黑胡椒豬柳	肉柳 非基改豆干片 洋蔥粗絲 金針菇 蔥段 黑胡椒粒	65 g 15 g 15 g 10 g 2 g
(煮)絲瓜冬粉	絲瓜1/4圓片 冬粉 金針菇 CAS殺菌液蛋 非基改板豆腐小丁	40 g 6 g 8 g 6 g 8 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 35 g 10 g 8 g	(炒)塔香海茸	海茸切 紅蘿蔔絲 九層塔去梗	50 g 5 g 1.5 g	(炒)竹筍炒肉絲	筍絲 肉絲 紅蘿蔔絲	50 g 10 g 10 g	(炒)彩蔬豆丁	豆薯小丁 非基改豆干小丁 冷凍三色豆	30 g 20 g 20 g
有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g	有機空心菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
柴魚油腐湯	非基改油豆腐小丁 白蘿蔔中丁	15 g 20 g	大滷湯	非基改板豆腐絲 紅蘿蔔絲 木耳原料 CAS洗選蛋 龍骨丁 細肉絲	18 g 6 g 6 g 7 g 7 g 6 g	金針排骨湯	乾金針 龍骨丁 金針菇	1 g 7 g 10 g	芹香魚丸湯	虱目魚丸 白蘿蔔小丁 芹菜珠	8 g 35 g 1 g	蒲瓜湯	扁蒲切條 鴻喜菇 龍骨丁	30 g 8 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果			水果	水果	1 份	水果		

9/14 (週一)			9/15 (週二)			9/16 (週三)			9/17 (週四)			9/18 (週五)		
紅藜麥飯	白米	80 g	什錦炒麵	黃油麵	160 g	五穀飯	白米	70 g	蕎麥飯	白米	70 g	糙米飯	白米	70 g
	紅藜麥	2 g		肉絲	6 g		五穀米	10 g		蕎麥	10 g		糙米	10 g
				木耳原料	5 g									
				高麗菜絲	20 g									
				紅蘿蔔絲	5 g									
(拌)鹽水雞			(滷)五香滷豬排*1			(煮)糖醋雞丁			(煮)壽喜燒魚丁			(煮)瓜仔肉		
	帶皮胸丁	70 g		大排75g	1 片		帶皮胸丁	70 g		鯰魚丁	70 g		絞肉	70 g
	小黃瓜滾刀	10 g					馬鈴薯中丁	10 g		非基改板豆腐小丁	10 g		非基改豆干小丁	20 g
	冷凍青花菜	15 g					彩椒角	5 g		大白菜角	20 g		洋蔥小丁	10 g
	杏鮑菇D原料	5 g					青椒角	5 g		洋蔥角	10 g		香菇原料	5 g
	木耳原料	5 g					洋蔥角	15 g		蔥原料	2 g		蔥花	1 g
													碎瓜	
(煮)紅燒洋芋豆腐			(煮)關東煮			(炒)芹香海帶絲			(炒)菜脯蛋			(炒)韭香銀芽		
	馬鈴薯中丁	40 g		白蘿蔔中丁	45 g		海帶絲	60 g		CAS殺菌液蛋	45 g		綠豆芽	65 g
	紅蘿蔔中丁	10 g		非基改油豆腐小丁	12 g		芹菜段	5 g		菜脯	8 g		木耳原料	4 g
	非基改板豆腐中丁	35 g		海帶結	8 g		紅蘿蔔絲	12 g					紅蘿蔔絲	5 g
	蔥原料	2 g		紅蘿蔔中丁	5 g								韭菜段	1 g
有機小白菜			有機白莧菜			青江菜			有機味美菜			鵝白菜		
	有機時蔬	80 g		有機時蔬	80 g		時蔬	80 g		有機時蔬	80 g		時蔬	80 g
榨菜鮮菇湯			山藥薏米湯			青菜蛋花湯			竹筍湯			玉米蘿蔔湯		
	榨菜絲	8 g		山藥小丁	15 g		小白菜段	30 g		筍片	30 g		冷凍玉米粒	20 g
	金針菇	16 g		洋薏仁	5 g		CAS洗選蛋	8 g		龍骨丁	7 g		白蘿蔔小丁	12 g
	龍骨丁	7 g		龍骨丁	7 g		龍骨丁	7 g					龍骨丁	7 g
	肉絲	3 g												
水果			水果			水果			水果			水果		
		1 份			1 份						1 份			

9/21 麥片飯				(週一) 白米 麥片				9/22 普羅旺斯炒飯				(週二) 白米 冷凍三色豆 杏鮑菇D原料 洋蔥小丁 普羅旺斯粉				9/23 紫米飯				(週三) 白米 紫米				9/24 洋蔥仁飯				(週四) 白米 洋蔥仁				9/25 (週五)			
(炒)BBQ豬				肉片 洋蔥角 紅蘿蔔絲 青椒角 蔥原料 補助有機黑木耳				(炒)和風雞丁				帶皮胸丁 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 香菇原料				(炒)蔥爆小卷*2				小卷 洋蔥角 蔥原料				(炒)蕃茄炒蛋				CAS殺菌液蛋 蕃茄小丁 蔥原料							
(煮)醬煮甜條				CAS甜不辣條 黃豆芽 洋蔥粗絲 韭菜段				(炒)彩繪花椰				花椰菜 木耳原料 紅蘿蔔絲				(煮)什錦麵疙瘩				高麗菜角 麵疙瘩 木耳原料 紅蘿蔔片				(煮)香滷黑干				非基改大溪黑豆干1切12 白蘿蔔中丁 金針菇B原料 杏鮑菇D原料							
有機白莧菜				時蔬				有機空心菜				有機時蔬				油菜				有機時蔬				有機黑葉白菜				有機時蔬							
海芽蛋花湯				海帶芽 CAS洗選蛋 龍骨丁				羅宋湯				高麗菜角 紅蘿蔔片 蕃茄角 洋蔥角 西芹片 龍骨丁				香菇雞湯				乾金針 香菇原料 雞骨 帶皮胸丁				黑糖珍奶				粉圓 奶粉 黑糖							
水果								水果								水果								水果				水果							
																												1 份							

9/28 (週一)		9/29 (週二)		9/30 (週三)		10/1 (週四)		10/2 (週五)	
		小米飯	白米 小米	70 g 10 g	燕麥飯	白米 燕麥	0	0	
		(煮)咖哩豬	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角	70 g 20 g 5 g 10 g	(燉)香草風味燉雞	帶皮胸丁 南瓜中丁 鴻喜菇 洋蔥角 義大利香料	0	0	
		(炒)三絲黃芽	黃豆芽 木耳原料 紅蘿蔔絲 非基改細白干絲 韭菜原料	45 g 8 g 5 g 7 g 2 g	(炒)腐皮高麗菜	高麗菜角 紅蘿蔔片 木耳原料 非基改豆包	0	0	
		有機白莧菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	0	有機時蔬	80 g
		冬瓜湯	冬瓜中丁 龍骨丁	30 g 7 g	玉米海結湯	冷凍玉米粒 海帶結 龍骨丁	0	0	
份		水果	水果	1 份	水果		水果	1 份	0