



統鮮美食股份有限公司 113年8、9月份素菜單 雙永群組

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯
8/30	五	紅藜麥飯	(炒)土豆炒蛋	(煮)筍香燒干丁	(炒)鮮菇蒲瓜	油麥菜	蕃茄蛋花湯
9/2	一	小米飯	(炒)毛豆南瓜炒蛋	(煮)砂鍋凍腐	(燙)木耳高麗	有機白莧菜	榨菜金菇湯
9/3	二	日式炊飯	(滷)滷蛋*1	(燴)黃瓜鮮燴	(煮)蘿蔔佃煮	有機小松菜	味噌海芽湯
9/4	三	糙米飯	(炒)菜脯蛋	(煮)麻婆豆腐	(拌)銀芽干絲	青江菜	冬瓜湯
9/5	四	胚芽飯	(炒)杏菇炒蛋	(燒)照燒豆干	(炒)香菇扁蒲寬粉	有機黑葉白菜	洋芋山藥湯
9/6	五	五穀飯	(炒)金菇炒蛋	(炒)醬爆豆腸	(煮)鮮蔬蘿蔔糕	油麥菜	筍片湯
9/9	一	黑芝麻胚芽飯	(炒)鮮筍炒蛋	(炸)★香酥牛蒡排*1	(煮)絲瓜煲	有機空心菜	肉骨茶湯
9/10	二	茄汁義大利麵	(蒸)馬鈴薯起司蒸蛋	(燙)椒鹽毛豆莢	(炒)什錦花椰	有機黑葉白菜	南瓜濃湯
9/11	三	燕麥飯	(炒)蘑菇炒蛋	(炒)糖醋豆包	(煮)什錦麵疙瘩	油菜	金針湯
9/12	四	紫米飯	(炒)玉米炒蛋	(煮)梅干筍絲	(炒)腐皮高麗菜	有機小松菜	綠豆西米露
9/13	五	蕎麥飯	(炒)毛豆炒蛋	(炒)醬燒素雞片	(炒)三絲豆芽	芥蘭菜	青菜豆腐湯
9/16	一	麥片飯	(炒)蕃茄炒蛋	(燉)花生燉豆包	(炒)清炒冬瓜	有機油江菜	海芽蛋花湯
9/17	二	中秋節放假					
9/18	三	小米飯	(炒)金瓜炒蛋	花瓜燒麵腸	(炒)四季干片	青江菜	蕃茄黃芽湯
9/19	四	香菇豆干素燥麵	(炒)雙色炒蛋	(滷)滷油豆腐*1	(炒)清炒高麗	有機小白菜	黃瓜菇菇湯
9/20	五	五穀飯	(燴)滑蛋鮮筍	(炸)★蜜汁豆腸	(煮)木耳蒲瓜	油麥菜	蘿蔔排骨湯
9/23	一	海苔黃豆飯	(炒)紅蘿蔔炒蛋	(燴)杏菇油腐	(燙)椒鹽毛豆莢	有機白莧菜	味增湯
9/24	二	白米飯	(炒)山藥炒蛋	(炒)沙茶干片	(煮)玉米四寶	有機黑葉白菜	扁蒲湯
9/25	三	糙米飯	(炒)蘿蔔炒蛋	(拌)小黃瓜素雞	(炒)菇炒高麗	油菜	蕃茄金針湯
9/26	四	燕麥飯	(滷)滷蛋*1	(煮)彩蔬豆丁	(炒)蛋酥白菜	有機空心菜	絲瓜麵線湯
9/27	五	紫米飯	(炒)彩椒炒蛋	(煮)南洋咖哩蔬食	(煮)冬瓜海結	鵝白菜	椰香西米露
9/30	一	地瓜飯	(炒)筍絲炒蛋	(炒)三杯什錦	(燴)黃瓜燴菇	有機油江菜	田園蔬菜湯