

統鮮美食股份有限公司 113年11月份菜單 雙永群組

10/28 (週一)	10/29 (週二)	10/30 (週三)	10/31 (週四)	11/1 (週五)
				五穀飯 白米 五穀米
				70 g 10 g
				(煮)親子丼 帶皮胸丁 洋蔥角 CAS洗選蛋 香菇片 蔥花
				75 g 18 g 7 g 7 g 1 g
				(燙)黃瓜丸片 大黃瓜片 紅蘿蔔片 貢丸
				60 g 5 g 8 g
				青江菜 時蔬
				80 g
				味噌豆腐湯 非基改板豆腐小丁 海帶芽 非基改味噌
				18 g 1 g
水果	水果	水果	水果	水果 水果
份	份	份	份	1 份

11/4 地瓜飯	(週一) 白米 地瓜小丁	70 g 10 g	11/5 糙米飯	(週二) 有機白米 糙米	70 g 10 g	11/6 蕎麥飯	(週三) 白米 蕎麥	70 g 10 g	11/7 薏仁飯	(週四) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	11/8 茄汁義大利麵	(週五) 義大利麵 冷凍三色豆 鴻喜菇 絞肉 洋蔥小丁	130 g 10 g 5 g 12 g 10 g
(煮)三杯肉片	肉片 杏鮑菇 九層塔去梗 米血糕丁	65 g 20 g 2 g 7 g	(燉)義式洋芋雞	帶皮胸丁 馬鈴薯中丁 香菇片 義大利香料	75 g 25 g 8 g	(拌)蒜泥白肉	肉片 綠豆芽 蔥花 蒜泥	65 g 30 g 2 g	(炒)宮保雞丁	帶皮胸丁 洋蔥角 小黃瓜滾刀 素油花生 蔥段 乾辣椒段	75 g 15 g 10 g 2 g 2 g	(炸)★香酥魚排*1	虱目魚排	75 g
(炒)紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲 馬鈴薯粗絲	45 g 20 g 8 g	(炒)毛豆五彩蔬	冷凍毛豆仁 豆薯小丁 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔小丁	10 g 30 g 6 g 20 g 8 g	(炒)培根高麗	高麗菜片 碎培根 紅蘿蔔片 木耳	62 g 5 g 3 g 5 g	(煮)蝦香扁蒲	扁蒲片 紅蘿蔔片 蝦皮 鴻喜菇 絞肉	55 g 5 g 0.5 g 5 g 5 g	(煮)南瓜花椰	冷凍青花菜 南瓜中丁 杏鮑菇 彩椒角	40 g 25 g 15 g 5 g
有機味美菜	有機時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g	有機小白菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁 龍骨丁 薑絲	30 g 7 g	黑糖牛奶粉圓	粉圓2.2 黑糖 奶粉	20 g 3 g	榨菜粉絲湯	榨菜絲 冬粉 龍骨丁	7 g 6 g 7 g	蕃茄黃芽湯	蕃茄角 黃豆芽 龍骨丁	8 g 20 g 7 g	玉米濃湯	馬鈴薯小丁 冷凍玉米粒 洋蔥小丁 紅蘿蔔末 奶粉 低筋麵粉	15 g 10 g 10 g 5 g 3 g 3 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

11/11 紅藜麥飯	(週一) 白米 紅藜麥	78 g 2 g	11/12 毛豆香菇飯	(週二) 有機白米 冷凍毛豆仁 香菇原料	75 g 5 g 5 g	11/13 燕麥飯	(週三) 白米 燕麥	70 g 10 g	11/14 薑黃飯	(週四) 白米 薑黃粉	80 g	11/15 紫米飯	(週五) 白米 紫米	70 g 10 g
(煮)咕咾肉	肉角 洋蔥角 彩椒角 青椒角	65 g 25 g 3 g 3 g	(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)味噌煮魚	白旗魚丁 非基改板豆腐小丁 洋蔥角 非基改味噌	70 g 25 g 10 g	(滷)海南腿排*1(雙永) (烤)香料翅腿*2(長安、信義)	台灣排5 蔥段 翅小腿	1 個 2 g 2 隻	(燉)黃豆紅蘿燉肉	肉角 豬腳丁 白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁 黃豆 蔥段	50 g 15 g 22 g 10 g 8 g 2 g
(炒)塔香海根	細肉絲 金針菇 紅蘿蔔絲 海帶根 九層塔去梗	8 g 15 g 12 g 25 g 1 g	(滷)飄香滷味	白蘿蔔中丁 杏鮑菇 非基改四分干 紅蘿蔔中丁	35 g 20 g 30 g 5 g	(炒)豆芽粉絲	冬粉 綠豆芽 紅蘿蔔絲 木耳絲 絞肉	12 g 25 g 3 g 3 g 6 g	(煮)咖哩叻沙洋芋	馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 冷凍毛豆仁 香菜原料 椰奶粉 咖哩粉 檸檬葉	45 g 8 g 10 g 0.5 g 2 g	(拌)魚香四季豆	冷凍四季豆 絞肉 木耳 白芝麻	50 g 8 g 10 g 1 g
有機小松菜	有機時蔬	80 g	有機小白菜	有機時蔬	80 g	高麗菜	時蔬	80 g	有機油江菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
青菜蛋花湯	鵝白菜段 CAS洗選蛋 雞骨	18 g 8 g 7 g	酸辣湯	非基改板豆腐絲 木耳絲 紅蘿蔔絲 金針菇 龍骨丁	20 g 5 g 5 g 5 g 7 g	鮮菇金針湯	乾金針 金針菇 龍骨丁	1 g 10 g 7 g	肉骨茶湯	高麗菜角 杏鮑菇 龍骨丁 肉骨茶包	20 g 8 g 7 g	田園蔬菜湯	蕃茄角 高麗菜角 洋蔥角 馬鈴薯片 龍骨丁	5 g 10 g 5 g 10 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

11/18 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	11/19 沙茶肉絲炒飯	(週二) 有機白米 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 肉絲 蔥花 沙茶醬	75 g 20 g 5 g 6 g 1 g	11/20 五穀飯	(週三) 白米 五穀米	70 g 10 g	11/21 糙米飯	(週四) 白米 糙米	70 g 10 g	11/22 白米飯	(週五) 白米	80 g
(煮)歐風奶香魚	白旗魚丁 南瓜中丁 冷凍青花菜 秀珍菇 奶粉	70 g 20 g 15 g 5 g 2 g	(滷)滷腿排*1(長安、信義) (烤)醬燒翅腿*2(雙永)	翅小腿 台灣排5	2 隻 1 個	(炒)蔥爆肉片	肉片 洋蔥角 紅蘿蔔片 香菇片 蔥段	70 g 25 g 5 g 5 g 2 g	(燒)照燒雞	帶皮胸丁 杏鮑菇 洋蔥角 白芝麻	75 g 25 g 5 g 0.5 g	(炸)★橙汁豬柳	肉柳 洋蔥粗絲 彩椒絲 橙汁	70 g 23 g 5 g
(燙)冬瓜干片	冬瓜片 非基改大溪黑豆干1切12 紅蘿蔔片 香菇片	55 g 6 g 5 g 5 g	(炒)蛋酥高麗菜	高麗菜角 杏鮑菇 CAS洗選蛋 紅椒角	63 g 8 g 8 g 3 g	(煮)蕃茄豆腐	蕃茄角 非基改板豆腐小丁 蔥花	10 g 50 g 1 g	(蒸)柴魚蒸蛋	CAS殺菌液蛋 柴魚片	45 g	(煮)關東煮	白蘿蔔中丁 非基改油豆腐小丁 玉米片1.5cm 黑輪條 小小香菇	40 g 20 g 8 g 6 g 5 g
有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	有機青江菜	有機時蔬	80 g	小白菜	時蔬	80 g	有機味美菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
地瓜芋圓湯	地瓜小丁 芋圓	10 g 15 g	山藥薏仁湯	山藥小丁 馬鈴薯小丁 洋薏仁 龍骨丁	8 g 10 g 5 g 7 g	玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒 白蘿蔔小丁 龍骨丁	15 g 10 g 7 g	鮮菇海芽湯	海帶芽 金針菇 龍骨丁	1 g 10 g 7 g	羅宋湯	蕃茄角 洋蔥角 高麗菜片 龍骨丁	5 g 5 g 20 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

11/25 胚芽飯	(週一) 有機白米 胚芽米	70 g 10 g	11/26 炒碼麵	(週二) 烏龍麵 洋蔥絲 香菇原料 細肉絲 大白菜絲 紅蘿蔔絲	120 g 10 g 3 g 5 g 10 g 3 g	11/27 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	11/28 蕎麥飯	(週四) 白米 蕎麥	70 g 10 g	11/29 紅藜小米飯	(週五) 白米 小米 紅藜麥	70 g 8 g 2 g
(燒)豆豉燒肉	肉角 豬腳丁 非基改油豆腐小丁 白蘿蔔中丁 蔥段 豆豉	50 g 15 g 15 g 15 g 2 g	(煮)春川起司雞	帶皮胸丁 高麗菜片 寧波年糕片 白精靈菇原料 起士絲 韓式辣椒醬	75 g 18 g 10 g 3 g 2 g	(煮)泰式酸甜魚	CAS冷凍水鯊丁 馬鈴薯中丁 洋蔥角 彩椒角 泰式甜雞醬 檸檬汁	75 g 10 g 5 g 3 g	(煮)飄香豬排*1	大排75g	75 g	(燴)莎莎什蔬燴蛋	CAS殺菌液蛋 蕃茄小丁 洋蔥小丁 杏鮑菇 非基改板豆腐小丁	45 g 10 g 15 g 15 g 23 g
(炒)玉米肉茸	冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔小丁 香菇原料 絞肉	30 g 10 g 5 g 10 g 10 g	(拌)黃芽拌海芽	黃豆芽 海帶芽 紅蘿蔔絲	55 g 2 g 3 g	(炒)鮮蔬四季豆	冷凍四季豆 鴻喜菇 紅蘿蔔絲 冷凍玉米筍段 杏仁片	40 g 10 g 5 g 5 g 1 g	(煮)白菜滷	大白菜角 非基改豆包 紅蘿蔔片 木耳片	70 g 7 g 5 g 3 g	(炒)針菇干片	非基改中豆干片 金針菇 紅椒絲 蔥段	50 g 10 g 8 g 2 g
有機福山萵苣	有機時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g	有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
蒲瓜大骨湯	扁蒲粗絲 金針菇 龍骨丁	25 g 5 g 7 g	韓式大醬湯	馬鈴薯中丁 非基改板豆腐小丁 洋蔥角 韓式味噌	10 g 10 g 8 g	菇菇蔬菜湯	香菇原料 高麗菜角 龍骨丁	10 g 15 g 7 g	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁 龍骨丁	25 g 7 g	米粉湯	粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 2 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份