



# 統鮮美食股份有限公司 113年11月份素菜單 雙永群組

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	水果
11/1	五		五穀飯	(炒)毛豆炒蛋	(煮)蔬食親子丼	(炒)清炒大黃瓜	青江菜	味噌豆腐湯	水果
11/4	一		地瓜飯	(炒)紅蘿蔔炒蛋	(煮)三杯素雞片	(燴)金菇燴絲瓜	有機味美菜	薑絲冬瓜湯	水果
11/5	二		糙米飯	(炒)杏菇炒蛋	(燉)義式洋芋豆腐	(炒)毛豆五彩蔬	有機黑葉白菜	黑糖牛奶粉圓	水果
11/6	三		蕎麥飯	(炒)菜脯蛋	(拌)豆芽干絲	(炒)脆炒高麗	油菜	榨菜粉絲湯	水果
11/7	四		薏仁飯	(炒)玉米炒蛋	(炒)宮保油豆腐	(煮)鮮菇扁蒲	有機小白菜	蕃茄黃芽湯	水果
11/8	五	特	茄汁義大利麵	(炒)金菇炒蛋	(炸)★香酥牛蒡排*1	(煮)南瓜花椰	青江菜	玉米濃湯	水果
11/11	一		紅藜麥飯	(炒)菇菇炒蛋	(煮)咕咾素雞片	(炒)塔香海根	有機小松菜	青菜蛋花湯	水果
11/12	二	蔬	毛豆香菇飯	(炒)海苔玉米炒蛋	(滷)飄香滷味	(燴)野菇燴瓜	有機小白菜	酸辣湯	水果
11/13	三		燕麥飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)味噌豆腐	(炒)豆芽粉絲	高麗菜	鮮菇金針湯	水果
11/14	四	特	薑黃飯	(炒)蒲瓜炒蛋	(滷)油豆腐*1	(煮)咖哩叻沙洋芋	有機油江菜	肉骨茶湯	水果
11/15	五		紫米飯	(炒)山藥炒蛋	(燉)黃豆紅蘿燉豆包	(拌)清炒四季豆	油麥菜	田園蔬菜湯	水果
11/18	一		小米飯	(炒)紅仁炒蛋	(拌)南瓜時蔬	(燙)冬瓜干片	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯	水果
11/19	二	特	沙茶炒飯	(炒)金瓜炒蛋	(滷)素獅子頭*1	(炒)蛋酥高麗菜	有機青江菜	山藥薏仁湯	水果
11/20	三		五穀飯	(炒)蛋香四季	(炒)醬爆干片	(煮)蕃茄豆腐	小白菜	玉米蘿蔔湯	水果
11/21	四		糙米飯	(蒸)蒸蛋	(燒)照燒油腐	(拌)毛豆干丁	有機味美菜	鮮菇海芽湯	水果
11/22	五		白米飯	(炒)洋芋炒蛋	(炸)★橙汁素雞塊	(煮)關東煮	油菜	羅宋湯	水果
11/25	一		胚芽飯	(炒)蕃茄炒蛋	(燒)豆豉燒油腐	(炒)玉米干丁	有機福山萵苣	蒲瓜湯	水果
11/26	二	特	炒碼麵	(炒)玉米炒蛋	(煮)春川起司素雞	(拌)黃芽拌海芽	有機小松菜	韓式大醬湯	水果
11/27	三		薏仁飯	(炒)蘿蔔糕炒蛋	(煮)泰式酸甜豆包	(炒)鮮蔬四季豆	青江菜	菇菇蔬菜湯	水果
11/28	四		蕎麥飯	(炒)鮑菇炒蛋	(滷)油豆腐*1	(煮)白菜滷	有機荷葉白菜	蘿蔔湯	水果
11/29	五	蔬	紅藜小米飯	(燴)莎莎什蔬燴蛋	(炒)針菇干片	(煮)塔香茄子	油麥菜	米粉湯	水果