










統鮮美食股份有限公司 114 年 06 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
6/2	一	蔬 	白米飯	(炒)菜脯蛋	(煮)飄香滷味	(燙)鹽味毛豆莢	有機白莧菜	味噌豆腐湯	水果
6/3	二		糙米飯	(炒)杏鮑菇炒蛋	(煮)莎莎干丁	(炒)脆炒洋芋	有機黑葉白菜	黑糖珍珠醇奶	水果
6/4	三		麥片飯	(炒)金瓜炒蛋	(煮)巴斯克燉豆包	(炒)五彩炒丁	芥藍菜	青菜蛋花湯	水果
6/5	四		胚芽飯	(炒)山藥炒蛋	(炸)★香酥素白帶魚*1	(煮)木耳扁蒲	有機空心菜	薑絲冬瓜湯	水果
6/6	五	特 	上海菜飯	(炒)玉米炒蛋	(煮)貴妃燒素雞	(炒)豆皮翠玉白菜	油菜	大滷湯	水果
6/9	一		紅藜麥飯	(炒)豆薯炒蛋	(炒)黑胡椒干片	(煮)黃瓜鮮蔬	有機荷葉白菜	蘿蔔油腐湯	水果
6/10	二	特 	清炒義大利麵	(炒)秋葵炒蛋	(炸)★素肉排*1	(拌)起司雙薯	有機小松菜	羅宋湯	水果
6/11	三		黑芝麻飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)麻婆豆腐	(燙)鹽味毛豆莢	空心菜	三彩蒲瓜湯	水果
6/12	四		五穀飯	(炒)素培根炒蛋	(煮)安東燉凍腐	(炒)泡菜黃芽干絲	有機油江菜	玉米海結湯	水果
6/13	五		薏仁飯	(炒)紅絲炒蛋	(煮)壽喜燒豆腐	(炒)塔香紫茄	油麥菜	香菇筍片湯	水果
6/16	一	特 	茄汁蛋炒飯	(炒)野菇炒蛋	(煮)美式香檸豆包	(炒)金瓜花椰	有機空心菜	玉米濃湯	水果
6/17	二	蔬 	白米飯	(炒)鮮筍炒蛋	(滷)香滷油腐*1	(炒)打拋四季豆	有機白莧菜	鮮菇時蔬湯	水果
6/18	三		蕎麥飯	(炒)玉米炒蛋	(燉)花生豆干	(煮)油燜鮮筍	油麥菜	冬瓜湯	水果
6/19	四		燕麥飯	(煮)絲瓜燴蛋	(炒)紅燒烤麩	(炒)清炒花椰	有機荷葉白菜	地瓜芋圓湯	水果
6/20	五		糙米飯	(炒)毛豆炒蛋	(煮)咖哩百頁	(炒)鮮蔬白菜	青江菜	黃瓜湯	水果
6/23	一		小米飯	(炒)馬鈴薯炒蛋	(炒)春川起司素雞	(煮)醬煮素甜條	有機小白菜	蘿蔔湯	水果
6/24	二	蔬 	海苔黃豆飯	(蒸)鮮菇蒸蛋	(炒)宮保油腐	(燙)鹽味毛豆莢	有機空心菜	黃瓜玉米湯	水果
6/25	三		五穀飯	(炒)蛋香扁蒲	(煮)沙茶麵腸	(炒)雙色花椰	白莧菜	田園蔬菜湯	水果
6/26	四	特 	粿仔條	(滷)滷蛋*1	(滷)香滷豆腐	(炒)蘭陽素西魯肉	有機黑葉白菜	竹筍湯	水果
6/27	五		胚芽飯	(炒)蕃茄炒蛋	(炒)塔香三杯豆干	(炸)★椒鹽雙脆	油菜	絲瓜麵線湯	水果
6/30	一		白米飯	(炒)玉米炒蛋	(煮)蔬食親子丼	(炒)脆炒高麗	青江菜	椰香西米露	水果