

統鮮美食股份有限公司 114年06月份菜單 雙永群組

6/2 白米飯	(週一) 白米	80 g	6/3 糙米飯	(週二) 有機白米 糙米	70 g 10 g	6/4 麥片飯	(週三) 白米 麥片	70 g 10 g	6/5 胚芽飯	(週四) 白米 胚芽米	70 g 10 g	6/6 上海菜飯	(週五) 白米 青江菜段 洋蔥小丁 絞肉	80 g 20 g 10 g 8 g
(炒)蔥香菜脯蛋	CAS殺菌液蛋 碎脯 蔥花 筍小丁	55 g 8 g 1 g 15 g	(煮)沖繩塔可肉	絞肉 洋蔥小丁 蕃茄小丁 起士絲 香菜原料 檸檬汁	70 g 20 g 20 g 2 g	(煮)巴斯克燉雞	帶皮胸丁 洋蔥角 紅椒角 青椒角 紅椒粉 百里香粉	70 g 15 g 5 g 5 g	(炸)★香酥魚排*1	虱目魚排	75 g	(煮)貴妃燒雞	帶皮胸丁 洋蔥角 彩椒角 小黃瓜滾刀	65 g 20 g 5 g 10 g
(煮)飄香滷味	白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁 玉米筍 油豆腐小丁 海帶結	30 g 8 g 7 g 35 g 15 g	(炒)蒜味洋芋	馬鈴薯粗絲 紅蘿蔔粗絲 木耳原料 金針菇 蒜粗	45 g 15 g 8 g 10 g	(炒)五彩炒丁	冷凍玉米粒 小黃瓜小丁 非基改豆干小丁 香菇原料 火腿丁 腰果	25 g 15 g 10 g 6 g 8 g	(煮)木耳扁蒲	扁蒲片 紅蘿蔔片 木耳片	65 g 8 g 6 g	(炒)豆皮翠玉白菜	大白菜角 非基改炸豆包絲 蔥段	65 g 8 g 2 g
有機白莧菜	有機時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	芥藍菜	時蔬	80 g	有機空心菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁 洋蔥角 非基改味噌	30 g 15 g	黑糖珍珠醇奶	粉圓 奶粉 黑糖	10 g 25 g	青菜蛋花湯	小白菜段 CAS洗選蛋 雞骨	25 g 8 g 7 g	薑絲冬瓜湯	冬瓜小丁 龍骨丁 薑絲	35 g 7 g	大滷湯	非基改板豆腐絲 細肉絲 木耳 紅蘿蔔絲 金針菇 CAS洗選蛋	10 g 6 g 6 g 8 g 8 g 6 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

6/9 紅藜麥飯	(週一) 有機白米 紅藜麥	80 g 2 g	6/10 蒜香義大利麵	(週二) 義大利麵 洋蔥小丁 冷凍三色豆 碎培根 鴻喜菇 蒜粗	130 g 10 g 15 g 8 g 5 g	6/11 黑芝麻飯	(週三) 白米 黑芝麻	80 g 2 g	6/12 五穀飯	(週四) 白米 五穀米	70 g 10 g	6/13 薏仁飯	(週五) 白米 洋薏仁	70 g 10 g
(炒)黑胡椒豬柳	肉柳 洋蔥粗絲 金針菇 蔥段 黑胡椒粒	70 g 20 g 10 g 2 g	(炸)★香草腿排*1	台灣排5	1 個	(蒸)粉蒸肉	肉片 地瓜中丁	70 g 20 g	(煮)安東燉雞	帶皮胸丁 韓國冬粉 洋蔥角 紅蘿蔔中丁 馬鈴薯中丁 蔥花 韓式辣椒醬	70 g 5 g 10 g 5 g 10 g 1 g	(煮)壽喜燒魚丁	鮭魚丁 非基改板豆腐小丁 大白菜角 洋蔥角 蔥花	70 g 10 g 20 g 10 g 1 g
(煮)什錦黃瓜	大黃瓜片 紅蘿蔔片 木耳片 肉羹	70 g 8 g 6 g 10 g	(拌)起司雙薯	馬鈴薯中丁 地瓜中丁 紅椒角 起士絲	45 g 35 g 5 g	(煮)麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁 絞肉 杏鮑菇D原料 蔥花	40 g 8 g 20 g 1 g	(炒)泡菜黃芽干絲	黃豆芽 非基改細白干絲 紅蘿蔔絲 黃金泡菜	58 g 10 g 10 g 2 g	(炒)紅絲炒蛋	CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲	45 g 10 g
有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	空心菜	時蔬	80 g	有機油江菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
柴魚油腐湯	非基改油豆腐小丁 白蘿蔔中丁 柴魚片	15 g 20 g	羅宋湯	高麗菜角 紅蘿蔔片 蕃茄角 洋蔥角 西芹片 龍骨丁	20 g 8 g 8 g 8 g 2 g 7 g	三彩蒲瓜湯	扁蒲粗絲 紅蘿蔔絲 鴻喜菇 龍骨丁	30 g 10 g 6 g 7 g	玉米海結湯	玉米片 海帶結 龍骨丁	15 g 10 g 7 g	香菇雞湯	香菇原料 帶皮胸丁 筍片	10 g 8 g 15 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

6/16 茄汁蛋炒飯	(週一) 白米 絞肉 冷凍三色豆 CAS洗選蛋 蕃茄小丁	70 g 10 g 12 g 12 g 10 g	6/17 白米飯	(週二) 有機白米	80 g	6/18 蕎麥飯	(週三) 白米 蕎麥	70 g 10 g	6/19 燕麥飯	(週四) 白米 燕麥	70 g 10 g	6/20 糙米飯	(週五) 白米 糙米	70 g 10 g
(煮)美式香檸魚丁	CAS冷凍水鯊丁 馬鈴薯中丁	80 g 10 g	(肉)京滬雞排*1(長安宮藏) (肉)鹽焗雞腿*2(豐永)	台灣排5翅小腿	1 個 2 隻	(燉)花生豬肉	肉角 豬腳丁 豆薯中丁 水煮花生 蔥原料	65 g 15 g 15 g 6 g 1 g	(炒)避風塘雞	帶皮胸丁 杏鮑菇 蒜酥	70 g 15 g	(煮)咖哩肉片	肉片 馬鈴薯片 紅蘿蔔片 洋蔥角 咖哩粉	70 g 15 g 8 g 15 g
(炒)金瓜花椰	冷凍青花菜 南瓜粗絲 紅蘿蔔絲 木耳絲	40 g 20 g 10 g 8 g	(炒)打拋四季豆	非基改豆干片 冷凍四季豆 絞肉 蕃茄小丁 九層塔去梗	20 g 35 g 8 g 10 g	(煮)油燜鮮筍	筍中丁 紅蘿蔔中丁 香菇原料 油豆腐小丁	30 g 10 g 8 g 20 g	(煮)絲瓜燴蛋	絲瓜1/4圓片 非基改板豆腐小丁 CAS殺菌液蛋 冬粉	50 g 15 g 20 g 5 g	(炒)開陽白菜	大白菜角 紅蘿蔔片 蝦米 木耳	70 g 10 g 1 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	油麥菜	時蔬	80 g	有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	青江菜	有機時蔬	80 g
玉米濃湯	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 紅蘿蔔末 奶粉	15 g 8 g 8 g 5 g	鮮菇時蔬湯	大白菜片 金針菇 龍骨丁	30 g 10 g 7 g	冬瓜魚丸湯	冬瓜小丁 虱目魚丸 龍骨丁	30 g 10 g 7 g	地瓜芋圓湯	地瓜中丁 芋圓	15 g 10 g	黃瓜大骨湯	大黃瓜片 龍骨丁	35 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

6/23 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	6/24 海苔黃豆飯	(週二) 有機白米 黃豆 海苔絲	80 g 10 g	6/25 五穀飯	(週三) 白米 五穀米	70 g 10 g	6/26 肉燥粿仔條	(週四) 粿仔條 綠豆芽 絞肉 韭菜段	100 g 20 g 8 g 2 g	6/27 胚芽飯	(週五) 白米 胚芽米	70 g 10 g
(炒)春川起司雞	帶皮胸丁 高麗菜片 韓國年糕 白精靈菇原料 起土絲 韓式辣椒醬	75 g 20 g 5 g 5 g 2 g	(蒸)鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋 香菇原料	55 g 10 g	(煮)沙茶肉柳	肉柳 洋蔥粗絲 金針菇 蔥段	70 g 10 g 10 g 2 g	(肉)京油臘排*1(雙主) (肉)鹽焗雞腿*2(佐食,煎煮)	台灣排5 翅小腿	1 個 2 隻	(炒)塔香三杯魚丁	烏魚丁 非基改四分干 米血糕丁 九層塔去梗	80 g 10 g 5 g 2 g
(煮)醬煮甜條	CAS甜不辣條 黃豆芽 洋蔥粗絲 韭菜段	20 g 20 g 13 g 2 g	(炒)宮保油腐	非基改油豆腐小丁 紅蘿蔔中丁 小黃瓜滾刀 花生	40 g 10 g 15 g 2 g	(炒)蛋香扁蒲	扁蒲切條 CAS殺菌液蛋	35 g 45 g	蘭陽西魯肉	大白菜角 紅蘿蔔絲 細肉絲 CAS洗選蛋 乾香菇絲	70 g 10 g 8 g 8 g 1 g	(炸)★椒鹽雙脆	地瓜中丁 杏鮑菇D原料	30 g 40 g
有機小白菜	有機時蔬	80 g	有機空心菜	有機時蔬	80 g	白莧菜	時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁 龍骨丁	35 g 7 g	黃瓜玉米湯	大黃瓜片 玉米段 雞骨	30 g 15 g 12 g	田園蔬菜湯	蕃茄角 高麗菜角 洋蔥角 龍骨丁	10 g 20 g 10 g 7 g	竹筍湯	筍片 龍骨丁	30 g 7 g	絲瓜麵線湯	絲瓜1/4圓片 白麵線 龍骨丁 枸杞	30 g 5 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

6/30 白米飯	(週一) 白米	80 g	7/1 (週二)	7/2 0	(週三)	7/3 0	(週四)	7/4 0	(週五)
(煮)豬肉丼	肉片 洋蔥角 CAS洗選蛋 蔥原料	65 g 20 g 10 g 1 g		0		0		0	
(炒)蝦香高麗	高麗菜角 紅蘿蔔片 木耳 蝦皮	65 g 10 g 6 g		0		0		0	
青江菜	時蔬	80 g		0		0		0	
椰香西米露	地瓜 洋薏仁 西谷米	10 g 5 g 5 g		0		0		0	
水果	水果	1 份							