



富秣餐飲110年3月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3月5日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	休假日		滷雞腿 雞腿		照燒雞排 雞排		茄汁豬排 豬肉片,茄汁醬		菲力魚排 魚片	
雙主菜(70元)			滷雞腿 香酥柳葉魚		照燒雞排 紅燒肉丁		茄汁豬排 椒鹽三色雞丁		菲力魚排 京醬肉絲	
副菜			柳葉魚		豬肉丁		雞肉丁,青椒,黃椒, 紅椒,胡椒鹽		甜麵醬,黃瓜,豬肉絲	
			1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬
			季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬	
			2	麻婆豆腐	2	日式蒸蛋	2	三杯海帶	2	雪菜豆乾丁
			豆腐,花椒,蔥花,番茄醬		雞蛋,海帶芽		海帶		雪菜,豆乾丁	
			3	小黃瓜炒木耳	3	蒜炒花椰	3	燒雙色蘿蔔	3	白菜滷
木耳碎,小黃瓜,紅蘿蔔			花椰菜,蒜頭		紅蘿蔔,白蘿蔔		白菜,木耳絲,紅蘿蔔絲			
			單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜
全穀雜糧類(份)	5	5.1	5	5	5.1	5.1	5	5		
豆魚蛋肉類(份)	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5		
蔬菜類(份)	1	1	1.25	1.25	1.5	1.7	1.25	1.25		
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3		
總熱量(Kcal)	690	854.5	696.3	853.75	709.5	872	696.3	853.75		

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年3月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	椒鹽魚排 魚肉		打拋豬肉 豬肉,長豆,紅椒,檸檬		糖醋魚排 魚排		醬爆雞丁 雞丁,紅蘿蔔,高麗		蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	
雙主菜(70元)	椒鹽魚排 炸雞丁塊 雞肉塊		打拋豬肉 洋蔥蔬菜雞丁 雞肉,洋蔥,高麗菜		糖醋魚排 沙嗲肉片 豬肉,沙嗲醬		醬爆雞丁 蘿蔔肉丁 豬肉,紅蘿蔔,白蘿蔔		蔥爆肉絲 玉米雞丁 雞肉,玉米	
副 菜	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬
	2	三杯菇菇 蘑菇,杏鮑菇,金針菇	2	番茄炒蛋 雞蛋,番茄	2	蒜炒花菜 蒜頭,花菜	2	蛋絲白菜滷 蛋絲,白菜,紅蘿蔔絲	2	脆炒銀芽 綠豆芽
	3	燒四季豆 四季豆,黑胡椒	3	三杯茄子 茄子,九層塔	3	番茄豆腐 番茄,豆腐	3	蒜炒胡瓜 胡瓜,蒜頭	3	三杯油豆腐 油豆腐
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5.1	5.1	5	5	5	5.2
豆魚蛋肉類(份)	2.5	4	3	4.5	3	4.5	2.5	4	3	4.5
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.5	1.75	1.25	1.25	1.75	2	1	1
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
總熱量(Kcal)	665	822.5	702.5	866.25	703.3	860.75	671.3	835	690	861.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年3月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	香滷雞腿 雞肉		橙汁魚排 魚肉,柳橙汁,洋蔥		韓式肉片 豬肉,泡菜,韭菜		紹興醉雞 雞腿,紹興酒,枸杞		蘑菇肉片 豬肉片,鮑菇頭	
雙主菜(70元)	香滷雞腿 瓜瓜肉燥 豬絞肉,醃瓜,洋蔥		橙汁魚排 魚香肉絲 豬肉,木耳絲,紅蘿蔔 絲		韓式肉片 香酥魚柳 魚柳		紹興醉雞 梅干燒肉 肉丁,梅干菜		蘑菇肉片 椒鹽雞丁 雞丁,椒鹽粉	
副 菜	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬
	2	糯米椒魚乾 糯米椒,小魚乾,豆干丁	2	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	2	椒鹽甜不辣 甜不辣條	2	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	2	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋
	3	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	3	青椒鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	3	紅燒海結 海帶結,紅蘿蔔,白蘿蔔	3	肉末燒豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	3	涼拌三絲 馬鈴薯,木耳,紅蘿蔔
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5.2	5.2	5.1	5.1	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5	2.5	4	2.5	4	3	4.5	3	4.5
蔬菜類(份)	1	1	1	1.25	1	1	1	1	1.25	1.25
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
總熱量(Kcal)	727.5	885	666.5	830.25	659.5	817	690	847.5	696.3	853.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年3月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
單主菜(60元)	日式豬排 豬排		三鮮肉絲 雞肉絲		檸檬雞柳 雞柳條		炸起司豬排 起司豬排		蜜汁雞腿 雞腿		
雙主菜(70元)	日式豬排 糖醋雞丁 雞丁,彩椒		三鮮肉絲 蔥爆肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜苗		檸檬雞柳 南瓜燒肉 豬肉丁,南瓜		炸起司豬排 椒鹽肉片 雞肉片,芹菜,胡椒鹽		蜜汁雞腿 酥炸魚條 魚肉條		
副菜	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	
	2	塔香紫茄 茄子,九層塔	2	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆	2	高麗菜捲 高麗菜捲	2	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	2	黃瓜貢丸 大黃瓜,貢丸	
	3	雙色花椰菜 白花椰菜,綠花椰菜	3	海帶干絲 海帶絲,干絲	3	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	3	韭菜甜不辣 甜不辣,韭菜	3	肉燥豆腐 油豆腐,絞肉,蔥花	
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜
	全穀雜糧類(份)	5.1	5.1	5.1	5.1	5.2	5.5	5.1	5.2	5	5
豆魚蛋肉類(份)	2.5	4	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	5	
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1	1.25	0.8	0.8	0.75	0.75	0.75	0.75	
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
總熱量(Kcal)	672	829.5	697	860.75	699	877.5	690.8	855.25	721.3	878.75	

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年3月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	蔬菜炒雞丁 雞丁,時蔬		滷雞腿 雞腿		烤雞排 雞排		炸雞翅 雞翅		休假日	
雙主菜(70元)	蔬菜炒雞丁 打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔, 洋蔥		滷雞腿 蒜泥白肉 豬五花肉,蔥,蒜,辣椒		烤雞排 醋溜魚丁 水鯊魚丁,木耳,筍 片,蒜苗		炸雞翅 雙色肉丁 豬肉丁,紅蘿蔔,白 蘿蔔			
副 菜	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬		
	2	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	2	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	2	蒜炒甜不辣 甜不辣條	2	海帶豆芽 海帶絲,豆芽		
	3	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	3	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	3	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	3	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥		
	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜		
全穀雜糧類(份)	5	5	5.2	5.2	5.3	5.3	5	5		
豆魚蛋肉類(份)	3	4.5	2.5	4	3	4.5	3	4.5		
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1.25	1.25	0.75	0.75	1	1		
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3		
總熱量(Kcal)	696.3	853.75	672.75	830.25	704.8	862.25	690	847.5		

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年4月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日			
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
單主菜(60元)	清明連假	起司雞排 雞排	香烤雞翅 雞翅	酥炸魚條 魚條	不供餐			
雙主菜(70元)		起司豬排 醬爆肉片 豬肉片	香烤雞翅 孜然肉片 豬肉丁,紅蘿蔔,白 蘿蔔,孜然粉	酥炸魚條 豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,青椒				
副 菜		1	陽光蔬菜 季節時蔬	1		陽光鮮蔬 季節時蔬	*因全校同學中午後放假 *其他據點供早餐	
		2	木須銀芽 木耳,豆芽	2		海帶豆芽 豆芽,海帶絲		
		3	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	3		麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥		
		單主菜	雙主菜	單主菜		雙主菜	單主菜	雙主菜
全穀雜糧類(份)		5.3	5.3	5		5	5.1	5.1
豆魚蛋肉類(份)		3	4.5	3		4.5	3	4
蔬菜類(份)		1.25	1.4	0.75		0.9	1	1
油脂及堅果種子類(份)		2	3	2		3	2	3
總熱量(Kcal)	717.25	878.5	683.8	845	697	817		



富秝餐飲110年4月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
單主菜(60元)	炸雞柳 雞柳條		滷雞腿 雞腿		蔥爆雞丁 雞丁,洋蔥,蔥		酥炸花枝排 花枝排		蜜汁里肌 豬里肌排		
雙主菜(70元)	炸雞柳 打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔, 洋蔥		滷雞腿 油腐燒肉 豬肉丁,油豆腐		蔥爆雞丁 三鮮肉片 豬肉片,馬鈴薯,茄 子,青椒		酥炸花枝排 糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段		蜜汁里肌 蔥蒜雞丁 雞丁,洋蔥,洋芋,紅 蘿蔔		
副 菜	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	
	2	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	2	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	2	奶油豆芽 豆芽,奶油	2	蘑菇銀芽 蘑菇,豆芽	2	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋,洋蔥	
	3	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	3	彩椒鮑菇 鮑菇頭,紅椒,青椒,黃椒	3	三杯茄子 茄子	3	麻婆豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	3	塔香海帶 海帶,九層塔	
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜
	全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5	5	5.1	5.1	5.1	5.1
豆魚蛋肉類(份)	3	4.5	2.5	4	2.5	4	3	4.5	3	4.5	
蔬菜類(份)	1.25	1.4	1.25	1.25	1.5	1.75	1.5	1.5	1.5	1.75	
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
總熱量(Kcal)	696.3	857.5	658.75	816.25	665	828.75	709.5	867	709.5	873.25	

富秝餐飲有限公司



富秝餐飲110年4月便當菜單



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	4月19日		4月20日		4月21日		4月22日		4月23日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	校慶補假		蘑菇醬雞排 雞腿排		香酥柳葉魚 柳葉魚		炸起士豬排 起司豬排		酥炸魚條 魚條	
雙主菜(70元)			蘑菇醬雞排 粉蒸肉 豬肉丁,地瓜		香酥柳葉魚 梅干燒肉 豬肉丁,梅干菜		炸起士豬排 芹香魚丁 鯊魚丁,西芹,紅蘿蔔		酥炸魚條 黑椒雞丁 雞丁,黃豆芽,蔥	
副菜			1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬
			2	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,洋蔥	2	白菜冬粉 冬粉,木耳,大白菜	2	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	2	泡菜炒蛋 高麗菜,泡菜,雞蛋
			3	海帶干絲 海帶絲,干絲	3	彩椒豆皮 豆皮,彩椒	3	韭菜甜不辣 韭菜,甜不辣	3	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末
			單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜
全穀雜糧類(份)			5.1	5.3	5.3	5.3	5.2	5.2	5.1	5.1
豆魚蛋肉類(份)			3	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	5
蔬菜類(份)			1.25	1.25	1.25	1.4	1	1.15	0.75	0.9
油脂及堅果種子類(份)			2	3	2	3	2	3	2	3
總熱量(Kcal)	703.25	874.75	717.3	878.5	704	865.25	728.3	889.5		



富林餐飲110年4月便當菜



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間) 菜色依季節可能有所變動

日期	4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	滷雞腿 雞腿		起司豬排 豬排		香烤雞翅 雞翅		酥炸魚條 魚條		迷迭雞排 雞排,迷迭香	
雙主菜(70元)	滷雞腿 回鍋肉 豬肉片,高麗菜,洋蔥		起司豬排 醋溜魚丁 鯊魚丁,木耳,筍片,蒜苗		香烤雞翅 香菇肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇		酥炸魚條 豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,青椒		迷迭雞排 沙茶肉片 豬肉片,洋蔥,木耳	
副菜	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光蔬菜 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬	1	陽光鮮蔬 季節時蔬
	2	螞蟻上樹 木耳碎,豬肉碎,紅蘿蔔,冬粉	2	木須黃芽 木耳,黃豆芽	2	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	2	鹹蛋洋蔥 洋蔥,鹹蛋	2	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜
	3	彩椒鮑菇 杏鮑菇,紅椒,青椒,黃椒	3	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	3	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	3	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	3	海帶蒸蛋 雞蛋,海帶芽
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜
全穀雜糧類(份)	5.3	5.3	5.1	5.1	5	5	5.1	5.1	5.1	5.1
豆魚蛋肉類(份)	2.6	4.1	3	4.5	3	4.5	3	4	3	4
蔬菜類(份)	1.25	1.4	1	1.15	1	1.15	0.75	0.9	1.25	1.4
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
總熱量(Kcal)	687.3	848.5	697	858.25	690	851.25	690.8	814.5	703.3	827



低GI便當-雞胸系列



供應時間：11:00-13:00 (訂餐時間09:30點前 取餐時間分別為11點下課時間 12點下課時間)

價

格:100元，附營養標示可參考

菜色依季節可能有所變動

主食	紫米飯	全穀飯	薏仁糙米飯	薑黃飯	藜麥飯
主菜	原味雞胸 雞胸	椒鹽雞胸 雞胸,椒鹽粉	泡菜雞胸 雞胸,泡菜	嫩煎雞胸 雞胸	檸檬雞胸 雞胸,檸檬汁
副菜	清炒鵝白菜,彩椒,四季豆,洋蔥,川燙花椰菜,水煮1/2顆蛋,腰果,核桃,杏仁				
全穀雜糧類(份)	4	4	4	4	4
豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
蔬菜類(份)	2.5	2.5	2.8	2.5	2.5
油脂及堅果種子類(份)	2	2	2	2	2
總熱量(Kcal)	625	625	632.5	625	625

雞胸: 蒸烤烹調法，使質地柔軟卻不柴，同時保有肉本身的精華

健康的主食，加上調味且特殊烹調的雞胸，搭配一天所需的1/2蔬菜量，且內含每日所需的一份堅果種子類，整體熱量不超過650大卡。