

富秝110年3月新民樓(北樓)自助餐菜單 (葷)

★價格：1主3配60元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)	副 菜(8選3)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)					
第一週	3月1日	星期一	休假日												
	3月2日	星期二	白飯 白米	咕咾肉 豬肉	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,花椒,蔥花,番茄醬	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	螞蟻上樹 冬粉,木耳,紅蘿蔔	5	2.5	1	1.8	644	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	辣炒肉丁 豬肉,黑胡椒	香酥柳葉魚 柳葉魚	清炒時蔬2 綠色蔬菜	小黃瓜炒木耳 木耳碎,小黃瓜,紅蘿蔔	烤南瓜 南瓜	芋頭毛豆 芋頭,毛豆						
	3月3日	星期三	白飯 白米	蒸豆瓣魚 吳郭魚片,豆瓣醬	照燒雞排 雞肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	烤櫛瓜 櫛瓜	脆炒銀芽 綠豆芽,蒜頭	5	2.5	1	2	653	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蔥爆鹹豬肉豆干 鹹豬肉,豆干,蔥段	紅燒肉丁 豬肉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	蒜炒花椰 花椰菜,蒜頭	滷香豆干 五香豆干	塔香茄子 茄子,九層塔						
	3月4日	星期四	白飯 白米	香烤雞排 雞肉	茄汁豬排 豬肉片,茄汁醬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	三杯海帶 海帶	滷蛋 雞蛋	炒胡瓜絲 胡瓜,蒜頭	5	3	0.8	2	684	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	香酥花枝排 花枝肉	椒鹽三色雞丁 雞肉丁,青椒,黃椒,紅椒,胡椒鹽	清炒時蔬2 綠色蔬菜	燒雙色蘿蔔 紅蘿蔔,白蘿蔔	豆豉菜丁 豆豉,芹菜,紅蘿蔔,白蘿蔔	蒜香高麗菜 高麗菜,蒜,椒鹽粉						
	3月5日	星期五	白飯 白米	紐奧良烤雞翅 雞翅膀	芹香雞丁 雞肉丁,芹菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	雪菜豆乾丁 雪菜,豆乾丁	炸春捲 春捲	螞蟻上樹 冬粉,木耳碎,紅蘿蔔碎	5	2.5	0.8	1.8	637	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	洋蔥豬排 豬排,洋蔥	京醬肉絲 甜麵醬,黃瓜,豬肉絲	清炒時蔬2 綠色蔬菜	白菜滷 白菜,木耳絲,紅蘿蔔絲	香菇長豆 長豆,香菇	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選3)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第二週	3月8日	星期一	白飯 白米	筍絲控肉 豬肉,筍絲	椒鹽魚排 魚肉,胡椒鹽	清炒時蔬1 綠色蔬菜	三杯菇菇 蘑菇,杏鮑菇,金針菇	韭菜甜不辣 蒜頭,韭菜,甜不辣	沙茶冬粉 冬粉,沙茶	5	2.5	1.3	1.8	650	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	咖哩豬肉 豬肉丁,咖哩	炸雞丁塊 雞肉塊	清炒時蔬2 綠色蔬菜	燒四季豆 四季豆,黑胡椒	番茄燴豆腐 番茄,豆腐	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋						
	3月9日	星期二	白飯 白米	蔥香蒸魚 魚肉	打拋豬肉 豬肉,長豆,紅椒,檸檬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	番茄炒蛋 雞蛋,番茄	麻婆豆腐 豆腐,花椒,蔥花,番茄醬	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	5	3	1.3	1.8	687	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	三鮮羊肉 羊肉	洋蔥蔬菜雞丁 雞肉丁,洋蔥,高麗菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯茄子 茄子,九層塔	蛋酥白菜 白菜,雞蛋	炒薯絲 馬鈴薯,紅蘿蔔絲						
	3月10日	星期三	白飯 白米	炸蝦卷 蝦肉	糖醋魚排 魚排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蒜炒花菜 蒜頭,花菜	銀芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳	滷蛋 雞蛋	5	2.5	1	2	653	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	滷雞腿 雞腿	沙嗲肉片 豬肉,沙嗲醬	清炒時蔬2 綠色蔬菜	番茄豆腐 番茄,豆腐	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	蝦米冬瓜 冬瓜,蝦米						
	3月11日	星期四	白飯 白米	烤雞排 雞肉	醬爆雞丁 雞丁,紅蘿蔔,高麗菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蛋絲白菜滷 蛋絲,白菜,紅蘿蔔絲	蘿蔔雙色 紅蘿蔔,白蘿蔔	燒豆腐 豆腐	5	2.8	1.3	1.8	672	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	炸起司豬排 豬肉,起司	蘿蔔燒肉 雞肉,紅蘿蔔,白蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	蒜炒胡瓜 胡瓜,蒜頭	炒筍片 竹筍片	拌炒四季豆 四季豆,芝麻						
	3月12日	星期五	白飯 白米	烤梅花肉片 豬肉片	蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	脆炒銀芽 綠豆芽	蘿蔔滷豆輪 紅蘿蔔,白蘿蔔,豆輪	咖哩洋芋 咖哩,馬鈴薯	5	3	1	2	690	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	薑絲蒸魚 薑絲,魚肉	玉米雞丁 雞肉,玉米	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯油豆腐 油豆腐	沙茶粉絲煲 沙茶,豆芽,紅蘿蔔,冬粉	蒜炒高麗菜 蒜頭,高麗菜						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

週次	日期	星期	主食(2選1)	主菜(4選1)		副菜(8選3)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第三週	3月15日	星期一	白飯 白米	炸雞柳 雞柳條	香滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	糯米椒魚乾 糯米椒,小魚乾	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	紅蘿蔔炒木耳 木耳,紅蘿蔔	5	3	1.3	1.8	687	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蝦捲 蝦捲	瓜瓜肉燥 豬絞肉,醃瓜,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	高麗菜捲 高麗菜捲	麻辣香滷味 金針菇,鴨血豆腐						
	3月16日	星期二	白飯 白米	宮保雞丁 雞丁,辣椒丁,花生	橙汁魚排 魚肉,柳橙汁,洋蔥	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	爆炒綠豆芽 綠豆芽	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	5	2.5	1	2	653	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	紐奧良雞翅 雞翅	魚香肉絲 豬肉,木耳絲,紅蘿蔔絲	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	魚板花菜 白花菜,魚板	炸洋芋 洋芋						
	3月17日	星期三	白飯 白米	日式豬排 豬排	韓式肉片 豬肉,泡菜,韭菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	椒鹽甜不辣 甜不辣條	香菇長豆 長豆,香菇	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	2	0.8	2.2	618	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	匈牙利腿排 雞肉	香酥魚柳 魚柳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅燒海結 海帶結,紅蘿蔔,白蘿蔔	家常豆腐 1/4油腐,木耳	蒸蛋 蛋						
	3月18日	星期四	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	紹興醉雞 雞腿,紹興酒,枸杞	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	紅燒茄子 茄子,蔥段	沙茶豬血 沙茶醬,米血糕	5	1.5	0.5	2.4	583	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	梅干燒肉 肉丁,梅干菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉末燒豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	山藥卷 山藥捲	滷蛋 蛋						
	3月19日	星期五	白飯 白米	喜相逢 柳葉魚	蘑菇肉片 肉片,鮑菇頭	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋	滷豆干 豆干,醬油	蒜炒苦瓜 綠苦瓜,白苦瓜,蒜頭,豬肉末	5	1	0.3	2.6	548	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蒲燒鯛 蒲燒鯛	椒鹽雞丁 雞丁,椒鹽粉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	涼拌三絲 馬鈴薯,木耳,紅蘿蔔	九層海茸 海茸,九層塔	清炒高麗 高麗菜						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選3)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第四週	3月22日	星期一	白飯 白米	黑椒肉絲 豬肉絲,洋蔥	日式豬排 豬排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	塔香紫茄 茄子,九層塔	滷蛋 雞蛋	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	5	3	1.3	1.8	687	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蝦排 蝦排	糖醋雞丁 雞丁,彩椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	雙色花椰菜 白花椰菜,綠花椰菜	三角薯餅 三角薯餅	胡瓜蝦皮 胡瓜,蝦皮						
	3月23日	星期二	白飯 白米	酥炸蝦捲 蝦捲	三鮮肉絲 雞肉絲	清炒時蔬1 綠色蔬菜	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆	炒關東煮 白蘿蔔,甜不辣,米血,貢丸	紅蘿蔔豆芽 豆芽,紅蘿蔔	5	2.5	1	2	653	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蘿蔔燉肉 豬肉丁,白蘿蔔	蔥爆肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜苗	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶干絲 海帶絲,干絲	番茄豆腐 豆腐,蕃茄	炒甜不辣 甜不辣						
	3月24日	星期三	白飯 白米	炸魚排 魚排	檸檬雞柳 雞柳條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	高麗菜捲 高麗菜捲	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	5	2	0.8	2.2	618	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	沙茶肉片 肉片,洋蔥,木耳,沙茶醬	南瓜燒肉 豬肉丁,南瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	蒸蛋 雞蛋	滷海帶蘿蔔 海帶結,白蘿蔔,紅蘿蔔						
	3月25日	星期四	白飯 白米	蒜泥白肉 五花肉,蔥蒜,辣椒	炸起司豬排 起司豬排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	毛豆干丁 豆干丁,毛豆,紅蘿蔔	炸春捲 春捲	5	1.5	0.5	2.4	583	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	孜然羊肉 羊肉,洋蔥,青椒	椒鹽肉片 雞肉片,芹菜,胡椒鹽	清炒時蔬2 綠色蔬菜	韭菜甜不辣 韭菜,甜不辣	滷百頁豆腐 百頁豆腐	什錦花椰 花椰菜,木耳,彩椒						
	3月26日	星期五	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉丁,紅白卜	蜜汁雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	黃瓜貢片 大黃瓜,貢丸	木耳金針 金針菇,木耳絲	玉米菜豆 菜豆,玉米	5	1	0.3	2.6	548	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	腐乳雞 雞丁,豆腐乳	酥炸魚條 魚肉條	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 油豆腐,豬絞肉,蔥花	紅燒茄子 茄子,紅蘿蔔	滷筍絲麵輪 筍絲,麵輪						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選3)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第五週	3月29日	星期一	白飯 白米	炸雞柳 雞柳條	蔬菜炒雞丁 雞丁,時蔬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	炒雙絲 紅蘿蔔,馬鈴薯絲	5	3	1.3	1.8	687	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜雞丁 雞丁,泡菜,洋蔥	打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	辣炒高麗菜 高麗菜,辣椒絲	鴨血豆腐 金針菇,鴨血,豆腐						
	3月30日	星期二	白飯 白米	炸蝦捲 蝦卷	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	紅燒海帶 海帶,紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	5	2.5	1	2	653	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	油腐燒肉 肉丁,油豆腐	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥,蒜,辣椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	魚板花菜 白花椰菜,魚板	炸洋芋 馬鈴薯						
	3月31日	星期三	白飯 白米	起司豬排 豬排	烤雞排 雞排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蒜炒甜不辣 甜不辣條	香菇長豆 長豆,香菇	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	2	0.8	2.2	618	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蔥爆肉絲 豬肉絲,洋蔥,蔥	醋溜魚丁 水鯊魚丁,木耳,筍片,蒜苗	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	家常豆腐 豆腐,木耳,蒜苗	炸春捲 春捲						
	4月1日	星期四	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	炸雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 海帶絲,豆芽	紅燒茄子 茄子,蔥段	沙茶豬血 豬血糕,洋蔥	5	1.5	0.5	2.4	583	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	雙色肉丁 豬肉丁,紅蘿蔔,白蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	炸薯餅 薯餅	滷蛋 雞蛋						
	4月2日	星期五	休假日												

富秝110年4月新民樓(北樓)自助餐菜單 (葷)

★價格：1主3配60元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)	副 菜(8選3)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)					
第一週	4月5日	星期一	休假日												
	4月6日	星期二	白飯 白米	辣炒雞丁 雞丁,洋蔥,辣椒	起司雞排 雞排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	木須銀芽 木耳,豆芽	關東煮 甜不辣,豬血糕,白蘿蔔,貢丸	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5.3	3	1.25	2	717.3	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	醋溜魚丁 魚丁,木耳,筍片,蒜苗	醬爆肉片 豬肉片	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	滷百頁豆腐 百頁豆腐	四季杏鮑菇 杏鮑菇,四季豆						
	4月7日	星期三	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	香烤雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	烤蘆瓜 蘆瓜	沙茶豬血 米血糕,洋蔥	5	3	0.75	2	683.8	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	孜然肉片 豬肉片,紅蘿蔔,白蘿蔔,孜然粉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	炸牛蒡絲 牛蒡	滷蛋 雞蛋						
	4月8日	星期四	白飯 白米	瓜瓜肉燥 豬絞肉,醃瓜,洋蔥	酥炸魚條 魚條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	魚板蒸蛋 雞蛋,魚板,高湯	黃瓜貢片 大黃瓜,金針菇,貢丸,片	玉米菜豆 菜豆,玉米	5.1	3	1	2	697	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬肉絲 豬肉絲,洋蔥,小黃瓜	豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,小黃瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅燒茄子 茄子,紅蘿蔔	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	九層海茸 海茸,九層塔						
4月9日	星期五	不供餐								5.3	3	1.25	2	717.3	
*因全校同學中午後放假 *其他據點供早餐															

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選3)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第二週	4月12日	星期一	白飯 白米	味噌豚片 豬肉片,味噌	炸雞柳 雞柳條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	洋蔥炒木耳 木耳,洋蔥,紅蘿蔔	5	3	1.25	2	696.3
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜雞丁 雞丁,泡菜,洋蔥	打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	滷白菜 大白菜,香菇	鴨血豆腐 金針菇,鴨血,豆腐					
	4月13日	星期二	白飯 白米	炸蝦捲 蝦卷	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	紅燒海帶 海帶,紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	5	2.5	1.25	2	658.8
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥,蒜,辣椒	油腐燒肉 豬肉丁,油豆腐	清炒時蔬2 綠色蔬菜	彩椒鮑菇 鮑菇頭,紅椒,青椒,黃椒	燒豆腐 板豆腐	芝麻秋葵 秋葵,芝麻					
	4月14日	星期三	白飯 白米	烤雞排 雞排	蔥爆雞丁 雞丁,洋蔥,蔥	清炒時蔬1 綠色蔬菜	奶油豆芽 豆芽,奶油	香菇長豆 長豆,香菇	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	5	3	1.5	2	702.5
			五穀飯 白米,紫米,糙米	起司豬排 豬排	三鮮肉片 豬肉片,馬鈴薯,茄子,青椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯茄子 茄子	家常豆腐 豆腐,木耳,蒜苗	炸春捲 春捲					
	4月15日	星期四	白飯 白米	香烤雞翅 雞翅	酥炸花枝排 花枝排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蘑菇銀芽 蘑菇,豆芽	紅燒茄子 茄子,蔥段	沙茶豬血 米血糕,洋蔥	5.1	3	1.5	2	709.5
			五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色肉丁 豬肉丁,紅蘿蔔,白蘿蔔	糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	三杯甜不辣 甜不辣,洋蔥	滷蛋 雞蛋					
	4月16日	星期五	白飯 白米	炸魚排 魚肉	蜜汁里肌 豬里肌排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋,洋蔥	魚乾苦瓜 苦瓜,小魚乾	滷大黑干 大黑豆干	5.1	3	1.5	2	709.5
			五穀飯 白米,紫米,糙米	鮑菇肉片 豬肉片,鮑菇頭,彩椒	蔥蒜雞丁 雞丁,洋蔥,洋芋,紅蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	塔香海帶 海帶,九層塔	筍干燒豆皮 筍干,豆皮	蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔					

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)	副 菜(8選3)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)				
第三週	4月19日	星期一	校慶補假										5.1	2.5	1.5	2	672
	4月20日	星期二	白飯 白米	酥炸蝦捲 蝦卷	蘑菇醬雞排 雞腿排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,洋蔥	孜然甜不辣 甜不辣,孜然粉	酸菜豬血 豬血,酸菜,香菜	5.1	3	1.25	2	703.3			
			五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯雞 雞丁,鮑菇頭,九層塔	粉蒸肉 豬肉丁,地瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶干絲 海帶絲,干絲	香菇燒豆腐 豆腐,香菇	梅甘地瓜條 地瓜,梅甘粉								
	4月21日	星期三	白飯 白米	紹興醉雞 雞腿	香酥柳葉魚 柳葉魚	清炒時蔬1 綠色蔬菜	白菜冬粉 冬粉,木耳,大白菜	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	麻辣香滷味 金針菇,鴨血,豆腐	5.3	3	1.25	2	717.3			
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜肉片 豬肉片,泡菜,大白菜	梅干燒肉 豬肉丁,梅干菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	彩椒豆皮 豆皮,彩椒	蒸蛋 雞蛋	滷海帶蘿蔔 海帶,紅蘿蔔,白蘿蔔								
	4月22日	星期四	白飯 白米	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥蒜,辣椒	炸起司豬排 起司豬排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	毛豆干丁 豆干丁,毛豆	炸春卷 春卷	5.2	3	1	2	704			
			五穀飯 白米,紫米,糙米	辣炒雞丁 雞丁,辣椒	芹香魚丁 鯊魚丁,西芹,紅蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	韭菜甜不辣 韭菜,甜不辣	滷百頁豆腐 百頁豆腐	木耳金菇 木耳,金針菇								
	4月23日	星期四	白飯 白米	芹香肉片 豬肉片	酥炸魚條 魚條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	泡菜炒蛋 高麗菜,泡菜,雞蛋	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,大白菜	炒雪裡紅 雪裡紅,辣椒,豬肉末	5.1	3.5	0.75	2	728.3			
			五穀飯 白米,紫米,糙米	豆豉蒸雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	黑椒雞丁 雞丁,黃豆芽,蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	炒茄子 茄子,紅蘿蔔	滷筍絲車輪 筍絲,車輪								

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選3)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第四週	4月26日	星期一	白飯 白米	炸蝦捲 蝦卷	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,豬肉碎,紅蘿蔔,冬粉	洋蔥豆干 洋蔥,豆干	蝦米蒲瓜 蒲瓜,蝦米	5.3	2.6	1.25	2	687.3	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干燒肉 豬肉丁,筍干	回鍋肉 豬肉片,高麗菜,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	彩椒鮑菇 杏鮑菇,紅椒,青椒,黃椒	蒸蛋 雞蛋	蒜炒甜豆筴 甜豆莢						
	4月27日	星期二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段	起司豬排 豬排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔,蒜末,絞肉	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5.1	3	1	2	697	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	鹹香肉絲 豬肉,鹹蛋,蔥段	醋溜魚丁 鯊魚丁,木耳,筍片,蒜苗	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	滷百頁豆腐 百頁豆腐	炸春捲 春捲						
	4月28日	星期三	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	香烤雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	魚香茄子 茄子,豬絞肉,蔥段	沙茶豬血 豬血糕,洋蔥	5	3	1	2	690	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	香菇肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	四季杏鮑菇 杏鮑菇,四季豆	滷蛋 蛋						
	4月29日	星期四	白飯 白米	紅槽肉排 豬肉排,紅槽	酥炸魚條 魚條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	鹹蛋洋蔥 洋蔥,鹹蛋	滷白菜 大白菜,香菇	玉米菜豆 菜豆,玉米	5.1	3	0.75	2	690.8	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬肉絲 豬肉絲,洋蔥,小黃瓜	豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,小黃瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	鹹蛋苦瓜 苦瓜,鹹蛋	九層海茸 海茸,九層塔						
	4月30日	星期五	白飯 白米	菲力魚排 魚排	迷迭雞排 雞排,迷迭香	清炒時蔬1 綠色蔬菜	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	豆皮白菜 白菜,豆皮	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶	5.1	3	1.25	2	703.3	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	南瓜燒肉 豬肉丁,南瓜	沙茶肉片 豬肉片,洋蔥,木耳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶蒸蛋 雞蛋,海帶芽	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	涼拌海蜆皮 海蜆皮,小黃瓜,蒜末,糖						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

富秝110年3月新民樓(北樓)自助餐菜單 (素)

★價格：1主3配60元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果類 (份)	熱量 (大卡)
第一週	3月1日	星期一	休假日											
	3月2日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	麻油豆包 豆腐皮,麻油	清炒時蔬 綠色蔬菜	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	螞蟻上樹 冬粉,木耳,紅蘿蔔	5.2	1.5	2.25	2	622.8
	3月3日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔	豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬	清炒時蔬 綠色蔬菜	烤櫛瓜 櫛瓜	脆炒銀芽 綠豆芽	5	1.5	2.5	2	615
	3月4日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,黃瓜	麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷蛋 雞蛋	炒胡瓜絲 胡瓜	5	3.25	1.6	2	723.8
	3月5日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	香菇長豆 長豆,香菇	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋	5	2.5	2.75	2	696.3

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果類 (份)	熱量 (大卡)
第二週	3月8日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇	紅燒茄子 茄子,番茄	清炒時蔬 綠色蔬菜	番茄燴豆腐 番茄,豆腐	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	5	1	4	2	615
	3月9日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	薑絲素豬肚 豆腐,薑絲,木耳	枸杞南瓜 南瓜,枸杞	清炒時蔬 綠色蔬菜	蛋酥白菜 白菜,雞蛋	炒薯絲 馬鈴薯,紅蘿蔔絲	6	1	1.75	2	628.8
	3月10日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	糖醋豆包 番茄醬,豆包	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	銀芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	5	1.9	2.7	2	650
	3月11日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	白花椰酥排骨 白花椰菜,素排骨	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒筍片 竹筍片	拌炒四季豆 四季豆,芝麻	5	1.5	3	2	627.5
	3月12日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	木耳素肉絲 木耳,豆腐	咖喱洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩	清炒時蔬 綠色蔬菜	蘿蔔滷豆輪 紅蘿蔔,白蘿蔔,豆輪	咖哩洋芋 咖哩,馬鈴薯	6	1	1.25	2	616.3

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果類 (份)	熱量 (大卡)
第三週	3月15日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜燒百頁 百頁豆腐,西芹	菜脯蛋 蛋,菜脯	清炒時蔬 綠色蔬菜	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	紅蘿蔔炒木耳 木耳,紅蘿蔔	5	1.5	2.25	2	608.8
	3月16日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	青椒杏鮑菇 杏鮑菇,青椒,枸杞	麻油豆包 豆腐皮,麻油	清炒時蔬 綠色蔬菜	爆炒綠豆芽 綠豆芽	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	5	2.5	2.75	2	696.3
	3月17日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	家常豆腐 1/4油腐,木耳	蒸蛋 蒸蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	家常豆腐 1/4油腐,木耳	香菇長豆 長豆,香菇	5	3.5	1.75	2	746.3
	3月18日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	梅干素肚 梅干菜,素肚	干絲豆芽 豆芽,干絲,芹菜	清炒時蔬 綠色蔬菜	山藥卷 山藥捲	滷蛋 蛋	5.2	2.75	1.5	2	697.8
	3月19日	星期五	校慶補假											

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果類 (份)	熱量 (大卡)
第四週	3月22日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	彩椒豆包 豆包,彩椒	塔香紫茄 茄子,九層塔	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷蛋 雞蛋	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	5	3	2.4	2	725
	3月23日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯杏鮑菇 鮑菇頭,九層塔	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅蘿蔔豆芽 豆芽,紅蘿蔔	海帶干絲 海帶絲,干絲	5.2	1.2	3	2	619
	3月24日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	香菇油豆腐 油豆腐,香菇	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	蒸蛋 雞蛋	滷海帶蘿蔔 海帶結,白蘿蔔,紅蘿蔔	5	2.5	2.8	2	697.5
	3月25日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	什錦花椰 花椰,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	毛豆干丁 豆干丁,毛豆,紅蘿蔔	5	2.75	2.8	2	716.3
	3月26日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	木耳素肉絲 木耳,金菇,素肉絲	咖喱洋芋 洋芋,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	木耳金針 金針菇,木耳絲	玉米菜豆 菜豆,玉米	5.3	1	2.2	2	591

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果類 (份)	熱量 (大卡)
第五週	3月29日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜燒百頁 百頁豆腐,西芹	菜甫蛋 蛋,菜甫	清炒時蔬 綠色蔬菜	清炒豆芽 豆芽,紅蘿蔔	辣炒高麗菜 高麗菜,辣椒絲	5	2	2.1	2	642.5
	3月30日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干油腐 油豆腐,筍干	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	蒸蛋 雞蛋	5.2	2	2.3	2	661.5
	3月31日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素雞腿 素雞腿	家常豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	香菇長豆 長豆,香菇	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	2.25	1.6	2	648.8
	4月1日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色車輪 麵輪,紅蘿蔔,白蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	豆皮白菜 白菜,豆皮	5	2.3	2.1	2	665
	4月2日	星期五	休假日											

富秝110年4月新民樓(北樓)自助餐菜單 (素)

★價格：1主3配60元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第一週	4月5日	星期一	休假日											
	4月6日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	滷素肚 素肚,白卜,紅蘿蔔	芹香百頁 百頁豆腐,西芹,玉米筍	清炒時蔬 綠色蔬菜	木須銀芽 木耳,豆芽	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5.2	2	2	2	652
	4月7日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	炸牛蒡絲 牛蒡	滷蛋 雞蛋	5	2	2.70	2	658
	4月8日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	茄汁豆包 豆包,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	蒸蛋 雞蛋	玉米菜豆 菜豆,玉米	5.1	3	1.20	2	702
	4月9日	星期五	不供餐 *因全校同學中午後放假 *其他據點供早餐											

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第二週	4月12日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷白菜 大白菜,香菇	炒木耳 木耳,紅蘿蔔	5	2	1.80	2	635
	4月13日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干油腐 油豆腐,筍干	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅燒海帶 海帶,紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	5	2	2.30	2	648
	4月14日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素雞腿 素雞腿	家常豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒蛋 雞蛋	香菇長豆 長豆,香菇	5	3.5	1.25	2	734
	4月15日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色車輪 車輪,紅白卜	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	清炒茄子 茄子	滷蛋 雞蛋	5	3	1.50	2	703
	4月16日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干燒豆皮 筍干,豆皮	咖喱洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩	清炒時蔬 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	滷大黑干 大黑豆干	5	3	1.20	2	695

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第三週	4月19日	星期一	校慶補假											
	4月20日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯杏鮑菇 鮑菇頭,九層塔	芹香豆干 豆干,芹菜,木耳	清炒時蔬 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄	海帶干絲 海帶絲,干絲	5	2.2	2.30	2	663
	4月21日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	梅干燒油腐 油豆腐,梅干菜	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	白菜冬粉 冬粉,木耳,大白菜	蒸蛋 雞蛋	5	2	2.00	2	640
	4月22日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三色鮑菇 鮑菇頭,小黃瓜,玉米筍	素麥克G塊 素麥克G塊	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 蛋,紅蘿蔔	木耳金菇 木耳,金針菇	5	2.5	2.20	2	683
	4月23日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	香菇油腐 香菇,油豆腐	咖喱洋芋 洋芋,紅卜	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷筍絲車輪 筍絲,車輪	炒茄子 茄子,紅蘿蔔	5.5	1	1.6	2	590

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第四週	4月26日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干麵腸 麵腸,筍干	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	蒸蛋 雞蛋	炒甜豆筴 甜豆莢	5	2	2.20	2	645
	4月27日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	滷素肚 素肚,白蘿蔔,紅蘿蔔	芹香百頁 百頁豆腐,西芹,玉米筍	清炒時蔬 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5.2	2	1.90	2	652
	4月28日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	紅燒烤麩 烤麩,筍片,薑片,醬油,糖	清炒時蔬 綠色蔬菜	四季杏鮑菇 杏鮑菇,四季豆	滷蛋 蛋	5	3	1.40	2	700
	4月29日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	茄汁豆包 豆包,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	鹹蛋苦瓜 苦瓜,鹹蛋	玉米菜豆 菜豆,玉米	5.1	2.3	1.50	2	657
	4月30日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	香菇油豆腐 油豆腐,香菇	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	豆皮白菜 白菜,豆皮	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	5.2	1.5	2.20	2	622