



富秣餐飲110年5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	5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7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		照燒雞排 雞肉		茄汁豬排 豬肉片,茄汁醬		芹香雞丁 雞肉丁,芹菜		蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	
雙主菜(70元)	滷雞腿 香酥柳葉魚		照燒雞排 古早味肉燥		茄汁豬排 爆炒雞丁		芹香雞丁 京醬肉絲		蔥爆肉絲 玉米雞丁	
	柳葉魚		豬絞肉,醬油		雞肉丁,胡椒鹽		甜麵醬,黃瓜,豬肉 絲		雞肉,玉米	
副菜	1	陽光蔬菜	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		季節時蔬	
	2	麻婆豆腐	2	日式蒸蛋	2	三杯海帶	2	三杯豆乾	2	脆炒銀芽
	豆腐,花椒,蔥花,番茄醬		雞蛋,海帶芽		海帶		雪菜,豆乾丁		綠豆芽	
3	黃瓜炒木耳	3	脆炒銀芽	3	燒雙色蘿蔔	3	白菜滷	3	三杯油腐	
木耳碎,黃瓜,紅蘿蔔		綠豆芽,蒜頭		紅蘿蔔,白蘿蔔		白菜,木耳絲,紅蘿蔔絲		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	雙主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5	5	5.2	5.2	5.2	5.2
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3	5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1	1	1.5	1.5	1.25	1.25	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)	733.8	928.75	727.5	922.5	702.5	897.5	747.8	942.75	741.5	936.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年5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	5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14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		烤雞翅 雞翅		鹹酥雞 雞肉丁,小黃瓜,洋		孜然羊肉 羊肉,洋蔥,高麗菜	
雙主菜(70元)	蔬菜炒雞丁 打拋豬肉		滷雞腿 蒜泥白肉		烤雞翅 炸魚排		鹹酥雞 蠔油肉片		孜然羊肉 黑椒肉絲	
	豬絞肉,蕃茄,九層塔, 洋蔥		豬五花肉,蔥,蒜,辣椒		魚排		豬肉片,素蠔油		豬肉絲,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	蒜炒甜不辣 甜不辣條,時蔬	2	海帶豆芽 海帶絲,豆芽	2	泡菜炒蛋 炒蛋
	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	3	炒高麗菜 高麗菜
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5.2	5.2	5	5	5.2	5.2	5.1	5.1
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3	5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1	1	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)	733.8	928.75	704	899	727.5	922.5	741.5	936.5	740.8	935.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年5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	5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21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 雞腿		橙汁魚排 魚肉,柳橙汁,洋蔥		韓式肉片 豬肉,泡菜,韭菜		時蔬手絲雞 雞胸/雞腿肉,時蔬		蘑菇肉片 豬肉片,鮑菇頭	
雙主菜(70元)	香滷雞腿 古早味肉燥		橙汁魚排 魚香肉絲		韓式肉片 香酥魚柳		時蔬手絲雞 梅干燒肉		蘑菇肉片 椒鹽雞丁	
	豬絞肉,醬油		豬肉,木耳絲,紅蘿蔔 絲		魚柳		豬肉丁,梅干菜		雞丁,椒鹽粉	
副 菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜
	季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬		季節時蔬	
	2	麻辣香滷味	2	螞蟻上樹	2	椒鹽甜不辣	2	韭菜豆芽	2	蕃茄炒蛋
	金針菇,鴨血豆腐		木耳碎,紅蘿蔔,冬粉		甜不辣條,時蔬		豆芽,韭菜,紅蘿蔔		蕃茄,雞蛋	
	3	菜脯炒蛋	3	青椒杏鮑菇	3	昆布蒸蛋	3	肉末燒豆腐	3	涼拌三絲
雞蛋,蘿蔔乾,蔥花		青椒,杏鮑菇,枸杞		蛋,海帶芽		豆腐,豬肉末,蔥		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	雙主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5.2	5.2	5	5	5.2	5.2	5.3	5.3
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3	5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1	1	1.25	1.25	1	1	1.25	1.25	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)	727.5	922.5	710.25	905.25	727.5	922.5	747.8	942.75	748.5	943.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年5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	5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	椒鹽豬肉 豬肉丁,胡椒鹽		打拋豬肉 豬肉,長豆,紅椒,檸檬		炸蝦捲 蝦捲		醬爆雞丁 雞丁,紅蘿蔔,高麗		蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	
雙主菜(70元)	椒鹽豬肉 炸雞丁塊		打拋豬肉 洋蔥蔬菜雞丁		炸蝦捲 沙嗲肉片		醬爆雞丁 蘿蔔燒肉		蔥爆肉絲 玉米雞丁	
	雞肉丁		雞肉丁,洋蔥,高麗菜		豬肉,沙嗲醬		豬肉,紅蘿蔔,白蘿蔔		雞肉,玉米	
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	炒杏鮑菇 杏鮑菇,蔥花	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	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	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	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.1	5.1	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.5	1.5	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)	733.8	928.75	733.75	928.75	733.8	928.75	710	905	733.8	928.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年5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	5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜(60元)	炸蝦捲 蝦捲		糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段		炸魚排 炸魚排		京醬肉絲 豬肉絲,洋蔥,小黃瓜		迷迭雞排 雞排,迷迭香	
雙主菜(70元)	炸蝦捲 回鍋肉		糖醋雞丁 獅子頭		炸魚排 香菇肉絲		京醬肉絲 豆瓣雞丁		迷迭雞排 沙茶肉片	
	豬肉片,高麗菜,洋蔥		獅子頭*2		豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇		雞丁,洋蔥,小黃瓜		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	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	黑胡椒炒洋 黑胡椒,洋蔥	2	豆皮白菜 白菜,豆皮
	3	家常豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,木耳	3	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔	3	鮑菇花椰 杏鮑菇,花椰菜	3	蒜香海龍 海茸,九層塔,蒜頭	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	雙主菜
全穀雜糧類(份)	5.3	5.3	5	5	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3	5	3	5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1	1	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5	1.5	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)	748.5	943.5	733.75	928.75	702.5	897.5	702.5	897.5	733.8	928.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秝餐飲110年6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	6月7日		6月8日		6月9日		6月10日		6月11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		打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,		香烤雞翅 雞翅		花枝排 花枝排		迷迭雞排 雞排,迷迭香	
雙主菜(70元)	滷雞腿 回鍋肉		打拋豬肉 炸魚柳		香烤雞翅 香菇肉絲		花枝排 豆瓣雞丁		迷迭雞排 沙茶肉片	
	豬肉片,高麗菜,洋蔥		魚柳		豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇		雞丁,洋蔥,小黃瓜		豬肉片,洋蔥,木耳	
副菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光鮮蔬	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		季節時蔬	
	2	螞蟻上樹	2	木須銀芽	2	海帶豆芽	2	黑胡椒炒洋	2	泡菜冬粉
	木耳碎,豬肉碎,紅蘿蔔,冬粉		木耳,豆芽		豆芽,海帶絲		黑胡椒,洋蔥		冬粉,泡菜,木耳,大白菜	
	3	家常豆腐	3	紅蘿蔔炒蛋	3	肉燥豆腐	3	清炒高麗菜	3	海帶蒸蛋
油豆腐,紅蘿蔔,木耳		紅蘿蔔,雞蛋		豆腐,豬絞肉,蔥		高麗菜		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	雙主菜
全穀雜糧類(份)	5.3	5.3	5	5	5	5	5	5	5.3	5.3
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.1	5.1	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1	1	1.25	1.25	1	1	1.5	1.5	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)	748.5	943.5	733.75	928.75	727.5	922.5	710	905	748.5	943.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年6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	6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18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		古早味肉燥 豬腳肉,醬油	
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 馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,豬肉		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		古早味肉燥 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	油悶竹筍 竹筍
	3	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	3	燒豆腐 板豆腐	3	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	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
全穀雜糧類(份)	5	5	5.3	5.3	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1	1	1.25	1.25	1	1	1.5	1.5
油脂及堅果種子類(份)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
總熱量(Kcal)	733.8	928.75	748.5	943.5	733.8	928.75	727.5	922.5	740	935

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年6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 星期	6月21日 星期一	6月22日 星期二	6月23日 星期三	6月24日 星期四	6月25日 星期五					
單主菜(60元)	辣炒雞丁 乾香菇,豬絞肉	香烤雞翅 雞翅	酥炸魚條 魚條	蔥爆鹹豬肉 鹹豬肉,蔥段	椒鹽雞丁 雞丁,胡椒鹽					
雙主菜(70元)	辣炒雞丁 香菇肉燥 雞丁,洋蔥,辣椒	香烤雞翅 孜然肉片 豬肉片,紅蘿蔔,白蘿蔔,孜然粉	酥炸魚條 豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,小黃瓜	蔥爆鹹豬肉 蝦捲 蝦捲	糖醋咕咾肉 雪菜燉肉 豬肉,雪裡紅					
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 木須銀芽 木耳,豆芽	2 海帶豆芽 豆芽,海帶絲	2 魚板蒸蛋 雞蛋,魚板,高湯	2 蒜炒豆干 黃豆干,蒜頭	2 炒高麗菜 高麗菜					
	3 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	3 麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	3 清炒高麗菜 高麗菜	3 炒大陸妹 福山萵苣,蒜,胡蘿蔔絲	3 海芽蒸蛋 雞蛋,海帶芽					
	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜				
全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1	1	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)	733.8	928.75	727.5	922.5	727.5	922.5	727.5	922.5	733.8	928.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬



富秣餐飲110年6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	6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		7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)	蘑菇醬雞排 雞腿排		香酥魚柳 魚柳		古早味肉燥 豬絞肉,醬油		酥炸魚條 魚條		孜然雞丁 雞丁,孜然粉	
雙主菜(70元)	蘑菇醬雞排 粉蒸肉 豬肉丁,地瓜		香酥魚柳 梅干燒肉 豬肉丁,梅干菜		古早味肉燥 糖醋魚排 魚排		酥炸魚條 黑椒雞丁 雞丁,黃豆芽,蔥		孜然雞丁 客家小炒 肉絲,筍絲,醬油	
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	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	炒茄子 茄子,紅蘿蔔	2	泡菜炒蛋 泡菜,雞蛋
	3	海帶干絲 海帶絲,干絲	3	青椒豆皮 豆皮,青椒	3	韭菜甜不辣 韭菜,甜不辣	3	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	3	炒高麗菜 高麗菜
		單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜	雙主菜	單主菜
全穀雜糧類(份)	5	5	5.3	5.3	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
蔬菜類(份)	1.25	1.25	1.25	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)	733.8	928.75	754.75	949.75	727.5	922.5	727.5	922.5	733.8	928.75

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬