



富林餐飲111年3月素便當菜單



日期	3月1日		3月2日		3月3日		3月4日	
星期	星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	醬燒杏鮑菇		麻婆豆腐		京醬素肉絲		手撕杏鮑菇	
	杏鮑菇,照燒醬		豆腐 素肉末		豆腐,甜麵醬,小黃瓜		孜然粉,杏鮑菇 黃瓜絲	
	糖醋豆包		麻油猴頭菇		麵腸燒絲瓜		紅燒素肚	
	豆腐皮,麻油糖醋醬		猴頭菇 薑絲麻油		絲瓜,麵腸		番茄,素肚	
副菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	海帶芽蒸蛋	2	紅燒茄子	2	炒佛手絲	2	脆炒銀芽
	海帶芽雞蛋		茄子 番茄		薑絲,佛手絲		豆芽,紅蘿蔔	
	3	絲瓜冬粉	3	芙蓉南瓜	3	金玉滿堂	3	燒菜頭
	絲瓜 紅蘿蔔		南瓜 蛋白		玉米粒黃瓜丁		紅蘿蔔白蘿蔔	
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5		5.2		5.1		5	
豆魚蛋肉類(份)	1.5		1.5		1		1	
蔬菜類(份)	2.2		1.8		2.5		1.9	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	652.5		656.5		629.5		607.5	



富秝餐飲111年3月素便當菜單



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7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	麻婆豆腐		煎烤麩		素京醬肉絲		素燒麵腸		煎素肚	
	豆腐,木耳花椒		烤麩		素肉絲 黃瓜絲 甜麵醬		麵腸,素蠔油,紅蘿蔔		素肚	
	麻油猴頭菇		燒芋頭		椒鹽杏鮑菇		麻油豆包		炸豆腐	
	猴頭菇 麻油 薑		芋頭 毛豆		杏鮑菇 椒鹽		豆包 薑絲 麻油		豆腐 五味醬	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	芙蓉南瓜	2	紅蘿蔔炒蛋	2	佛手絲	2	拌炒海帶絲	2	番茄炒蛋
	南瓜,枸杞 蛋白		紅蘿蔔 雞蛋		佛手絲 薑絲		海帶絲,薑絲		番茄 雞蛋	
	3	紅燒茄子	3	牛蒡絲	3	海帶芽蒸蛋	3	枸杞南瓜	3	金玉滿堂
	茄子 番茄		冬粉,牛蒡絲 芝麻		海帶芽 雞蛋		南瓜 枸杞		玉米粒 黃瓜丁	
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5.2		5.8		5		5.2		5.2	
豆魚蛋肉類(份)	1.4		1.5		1.5		2		2.5	
蔬菜類(份)	2.2		1		2.2		1.3		1	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	659		678.5		652.5		681.5		711.5	



富秝餐飲111年3月素便當菜單



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14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	番茄豆腐		芹菜豆乾		三杯杏鮑菇		麻婆豆腐		手撕杏鮑菇	
	豆腐,番茄		豆乾,芹菜		杏鮑菇,九層塔		豆腐,木耳花椒		孜然粉,杏鮑菇 黃瓜絲	
	玉子燒		麻油豆包		豆豉燒百頁		麻油猴頭菇		紅燒素肚	
	雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎		豆腐皮,麻油		百頁豆腐,豆豉醬		猴頭菇 麻油 薑		番茄,素肚	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	清炒三絲	2	芙蓉南瓜	2	彩椒花菜	2	芙蓉南瓜	2	脆炒銀芽
	筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲		南瓜,蛋白		紅椒,黃椒,白花菜		南瓜,枸杞 蛋白		豆芽,紅蘿蔔	
	3	咖哩蔬菜總匯	3	照燒杏鮑菇	3	塔香茄子	3	紅燒茄子	3	燒菜頭
白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇		杏鮑菇,照燒醬		九層塔,茄子		茄子 番茄		紅蘿蔔白蘿蔔		
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5.1		5.2		5		5		5	
豆魚蛋肉類(份)	2		2.5		1		1.5		1	
蔬菜類(份)	1.8		1.2		2.5		1.3		2.7	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	687		716.5		622.5		630		627.5	

富秝餐飲有限公司



富林餐飲111年3月素便當菜單



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21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	番茄炒蛋		薑絲素豬肚		京醬素肉絲		木耳麵輪		糖醋豆包	
	雞蛋,番茄		素豬肚,薑絲,木耳		素肉絲,甜麵醬,黃瓜		木耳,麵輪		豆包,番茄醬	
	家常豆腐		枸杞南瓜		麵輪燒絲瓜		紅蘿蔔炒蛋		日式蒸蛋	
	木耳,青椒,豆腐		南瓜,枸杞		絲瓜,麵輪		紅蘿蔔,雞蛋		雞蛋,海帶芽	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	滷白菜	2	青椒杏鮑菇	2	炒佛手絲	2	咖喱洋芋	2	麻油猴頭菇
	木耳,白菜,紅蘿蔔		青椒,杏鮑菇		薑絲,佛手絲		馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		麻油,猴頭菇	
3	絲瓜冬粉	3	香菇長豆	3	豆豉菜丁	3	脆炒銀芽	3	炒馬鈴薯絲	
絲瓜,冬粉,薑絲		長豆,香菇		芹菜,紅蘿蔔,馬鈴薯		綠豆芽,木耳		馬鈴薯,紅蘿蔔絲		
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5.2		5.4		5		5.1		5.1	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		1		2		1	
蔬菜類(份)	1.7		1.7		1.6		1.8		1.6	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	691.5		630.5		600		687		607	

富林餐飲有限公司

富秝餐飲111年3月素便當菜單

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28日		3月29日		3月30日		3月31日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		
單主菜A+B (65元)	素燒麵腸		香菇油豆腐		麻婆豆腐		京醬素肉絲		
	麵腸,素蠔油,紅蘿蔔		油豆腐,香菇		豆腐,素肉末		豆腐,甜麵醬,小黃瓜		
	白花椰酥排骨		蒸蛋		豆豉燒素雞		麵腸燒絲瓜		
	白花椰菜,素排骨		雞蛋		素雞,豆豉醬		絲瓜,麵腸		
副 菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		
	2	彩燴胡瓜	2	炒佛手絲	2	彩椒花菜	2	炒佛手絲	2
	紅椒,黃椒,胡瓜		佛手絲,薑絲		紅椒,黃椒,白花菜		薑絲,佛手絲		
	3	拌炒四季豆	3	白菜冬粉	3	塔香茄子	3	金玉滿堂	3
四季豆,薑絲		大白菜,冬粉,木耳絲		九層塔,茄子		玉米粒黃瓜丁			
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	
全穀雜糧類(份)	5		5.2		5		5.1		
豆魚蛋肉類(份)	2		2		2		2		
蔬菜類(份)	1.9		1.5		1.5		1.7		
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		
總熱量(Kcal)	682.5		686.5		672.5		684.5		
富秝餐飲有限公司									



富林餐飲111年4月素食菜單



供應時間：11：00-13：00 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1日	
星期									星期二	
單主菜A+B (65元)									醬燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	
									糖醋豆包 豆腐皮,麻油糖醋醬	
副菜	1		1		1		1		1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	
	2		2		2		2		2 海帶芽蒸蛋 海帶芽雞蛋	
	3		3		3		3		3 絲瓜冬粉 絲瓜 紅蘿蔔	
									單主菜A 單主菜B	
全穀雜糧類(份)									5.2	
豆魚蛋肉類(份)									1.5	
蔬菜類(份)									2	
油脂及堅果種子類(份)									3	
總熱量(Kcal)										661.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 富林餐飲有限公司



富秝餐飲111年4月素食菜單



供應時間：11：00-13：00 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4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
單主菜A+B (65元)	麻婆豆腐 豆腐,木耳花椒	煎烤麩 烤麩	素京醬肉絲 素肉絲 黃瓜絲 甜麵醬	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	煎素肚 素肚	
	麻油猴頭菇 猴頭菇 麻油 薑	燒芋頭 芋頭 毛豆	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇 椒鹽	麻油豆包 豆包 薑絲 麻油	炸豆腐 豆腐 五味醬	
副 菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜	
	2 芙蓉南瓜 南瓜,枸杞 蛋白	2 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋	2 佛手絲 佛手絲 薑絲	2 拌炒海帶絲 海帶絲,薑絲	2 番茄炒蛋 番茄雞蛋	
	3 紅燒茄子 茄子 番茄	3 牛蒡絲 冬粉,牛幫絲 芝麻	3 海帶芽蒸蛋 海帶芽 雞蛋	3 枸杞南瓜 南瓜 枸杞	3 金玉滿堂 玉米粒 黃瓜丁	
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
	全穀雜糧類(份)	5.3	5.5	5	5.3	5.2
豆魚蛋肉類(份)	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	
蔬菜類(份)	2	1.3	2.2	1	1	
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3	
總熱量(Kcal)	668.5	665	652.5	643.5	711.5	

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 富秝餐飲有



富林餐飲111年4月素食菜單



供應時間：11：00-13：00 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11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	番茄豆腐 豆腐,番茄		芹菜豆乾 豆乾,芹菜		三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔		麻婆豆腐 豆腐,木耳花椒		手撕杏鮑菇 孜然粉,杏鮑菇 黃瓜絲	
	玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎		麻油豆包 豆腐皮,麻油		豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬		麻油猴頭菇 猴頭菇 麻油 薑		紅燒素肚 番茄,素肚	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	清炒三絲	2	芙蓉南瓜	2	彩椒花菜	2	芙蓉南瓜	2	脆炒銀芽
	筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲		南瓜,蛋白		紅椒,黃椒,白花菜		南瓜,枸杞 蛋白		豆芽,紅蘿蔔	
3	咖哩蔬菜總匯	3	照燒杏鮑菇	3	塔香茄子	3	紅燒茄子	3	燒菜頭	
白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇		杏鮑菇,照燒醬		九層塔,茄子		茄子 番茄		紅蘿蔔白蘿蔔		
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5.1		5.2		5		5.2		5	
豆魚蛋肉類(份)	2		2		1		1		1	
蔬菜類(份)	1.8		2		2.5		1.8		1.8	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	687		699		622.5		619		605	

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 富林餐飲有限公司



富林餐飲111年4月素食菜單



供應時間：11：00-13：00 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18日		4月19日		4月20日		4月21日		4月22日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	番茄炒蛋 雞蛋,番茄		薑絲素豬肚 素豬肚,薑絲,木耳		京醬素肉絲 素肉絲,甜麵醬,黃瓜		木耳麵輪 木耳,麵輪		糖醋豆包 豆包,番茄醬	
	家常豆腐 木耳,青椒,豆腐		枸杞南瓜 南瓜,枸杞		麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪		紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋		日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	滷白菜	2	青椒杏鮑菇	2	炒佛手絲	2	咖喱洋芋	2	麻油猴頭菇
	木耳,白菜,紅蘿蔔		青椒,杏鮑菇		薑絲,佛手絲		馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		麻油,猴頭菇	
3	絲瓜冬粉	3	香菇長豆	3	豆豉菜丁	3	脆炒銀芽	3	炒馬鈴薯絲	
絲瓜,冬粉,薑絲		長豆,香菇		芹菜,紅蘿蔔,馬鈴薯		綠豆芽,木耳		馬鈴薯,紅蘿蔔絲		
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5		5.2		5		5		6	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		2		2		2	
蔬菜類(份)	2		2		1.5		1.3		1.1	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	685		624		672.5		667.5		732.5	

備註：新鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 富林餐飲有限公司



富秝餐飲111年4月素食菜單



供應時間：11：00-13：00 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25日		4月26日		4月27日		4月28日		4月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A+B (65元)	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔		香菇油豆腐 油豆腐,香菇		麻婆豆腐 豆腐,素肉末		京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,小黃瓜		醬燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	
	白花椰酥排骨 白花椰菜,素排骨		蒸蛋 雞蛋		豆豉燒素雞 素雞,豆豉醬		麵腸燒絲瓜 絲瓜,麵腸		糖醋豆包 豆腐皮,麻油糖醋醬	
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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	彩燴胡瓜 紅椒,黃椒,胡瓜	2	炒佛手絲 佛手絲,薑絲	2	彩椒花菜 紅椒,黃椒,白花菜	2	炒佛手絲 薑絲,佛手絲	2	海帶芽蒸蛋 海帶芽雞蛋
	3	拌炒四季豆 四季豆,薑絲	3	白菜冬粉 大白菜,冬粉,木耳絲	3	塔香茄子 九層塔,茄子	3	金玉滿堂 玉米粒黃瓜丁	3	絲瓜冬粉 絲瓜,紅蘿蔔
	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)	5		5		5		5.1		5	
豆魚蛋肉類(份)	2		2		2		2.5		1.5	
蔬菜類(份)	2		1.7		1.5		1.7		2.3	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	685		677.5		672.5		722		655	

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬富秝餐飲有限公司