



富祿餐飲111年6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			6月1日	6月2日	
星期			星期三	星期四	
素食 (65/70)			麻婆豆腐	香菇油豆腐	
			豆腐.肉末	油豆腐.香菇	
			麻油猴頭菇	蒸蛋	
			猴頭菇.薑絲.麻油	雞蛋	
副 菜			1 陽光蔬菜	1 陽光蔬菜	
			綠色蔬菜	綠色蔬菜	
			2 紅燒茄子	2 炒佛手絲	
			茄子.番茄	薑絲.佛手絲	
			3 芙蓉南瓜	3 金玉滿堂	
			南瓜.蛋白	玉米粒.黃瓜丁	
			單主菜A 單主菜B	單主菜A 單主菜B	
全穀雜糧類(份)			5.2 5.3	5.1 5.3	
豆魚蛋肉類(份)			1.5 2	1 2	
蔬菜類(份)			1.8 1.5	2.5 1.3	
油脂及堅果種子類(份)			3 2.5	3 2.5	
總熱量(Kcal)			656.5	629.5	



富祿餐飲111年6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		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月10日	
星期		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
素食 (65/70)		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	



富祿餐飲111年6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		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17日	
星期		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
素食 (65/70)		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	



富祿餐飲111年6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		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日	
星期		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
素食 (65/70)		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	

富祿餐飲有限公司



富祿餐飲111年6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	6月27日		6月28日		6月29日		6月30日			
星期	星期一		星期二		星期三		星期四			
素食 (65/70)	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,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		
	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		
	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		
	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111年6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	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
素食A餐 (65/70) 素食B餐 (65/70)	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

富秝餐飲有限公司



富秝餐飲111年6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	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
素食A餐(65/70) 素食B餐 (65/70)	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6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	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
素食A餐(65/70) 素食B餐 (65/70)	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 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 滷白菜 木耳,白菜,紅蘿蔔	2 青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇	2 炒佛手絲 薑絲,佛手絲	2 咖喱洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖喱	2 麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇
	3 絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉,薑絲	3 香菇長豆 長豆,香菇	3 豆豉菜丁 芹菜,紅蘿蔔,馬鈴薯	3 脆炒銀芽 綠豆芽,木耳	3 炒馬鈴薯絲 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
	全穀雜糧類(份)	5.2	5.4	5	5.1
	豆魚蛋肉類(份)	2	1	1	2
油脂及堅果種子類(份)	蔬菜類(份)	1.7	1.7	1.6	1.8
	總熱量(Kcal)	691.5	630.5	600	687

富林餐飲有限公司



富秝餐飲111年6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	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	
素食A餐(65/70) 素食B餐 (65/70)	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,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	
	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	
	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	
	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					