



富秝餐飲111年12月便當菜單



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							12月1日		12月2日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(70元)							滷雞腿 雞腿80g		回鍋肉片 豬肉80g	
單主菜B(70元)							梅干燒肉 豬肉80g		爆炒雞丁 雞肉80g	
副 菜							1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜
							季節時蔬		季節時蔬	
							2	絲瓜甜不辣	2	燒杏鮑菇
							甜不辣.絲瓜		杏鮑菇	
							3	香蒜海茸	3	炒時瓜
							蒜頭.海茸		季節瓜類	
							單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)							5.2	5.2	5	5
豆魚蛋肉類(份)							3	3	3	3
蔬菜類(份)							1.4	1.4	1.5	1.5
油脂及堅果種子類(份)							3	3	3	3
總熱量(Kcal)							759	759	747.5	747.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬，重量計算以生肉為準。富秝餐飲有限公司



富林餐飲111年12月便當菜單



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	12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(70元)	蔥爆肉片 豬肉80g.紅蘿蔔.洋蔥		滷排骨 排骨80g		糖醋獅子頭 豬肉80g.洋蔥.蕃茄醬		花瓜炒肉末 豬絞肉80g.醬瓜		蔥爆肉片 豬肉80g.洋蔥	
單主菜B(70元)	酥炸柳葉魚 魚肉80g		醬燒雞丁 雞肉80g.洋蔥		爆炒雞丁 雞肉80g.洋蔥.青椒		宮保雞丁 雞肉80g.青椒		花枝排 花枝排80g	
副 菜	1	陽光蔬菜	1	陽光鮮蔬	1	陽光蔬菜	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬
	季節時蔬		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭	
	2	豆豉燒豆腐	2	炒高麗菜	2	滷蘿蔔	2	蝦皮冬瓜	2	麻婆豆腐
	豆豉.蔬菜.豆腐		紅白蘿蔔絲		紅白蘿蔔		冬瓜.蝦皮		豆腐.花椒.肉末	
	3	枸杞南瓜	3	螞蟻上樹	3	沙茶豬血	3	黑胡椒豆芽	3	菜脯炒豆乾
	南瓜.枸杞		冬粉.肉末		豬血.韭菜		豆芽.黑胡椒		豆乾丁.菜脯	
	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	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	3.5	3.5	3	3	3	3	3.5	3.5
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.4	1.3	1.5	1.5	1.6	1.5	1.2	1.1
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	782.5	782.5	782.5	780	747.5	747.5	750	747.5	777.5	775

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬，重量計算以生肉為準。富林餐飲有限公司



富秣餐飲111年12月便當菜單



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	12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(70元)	魚香肉絲 豬肉絲80g.小黃瓜.木耳		回鍋肉片 豬肉80g.紅蘿蔔.蔬菜		豉汁蒸排骨 豬肉80g		雪菜炒肉末 豬肉80g雪菜		黑胡椒肉絲 豬肉絲80g.黑胡椒	
單主菜B(70元)	玉米雞丁 雞丁80g.玉米粒		日式雞排 雞肉80g		辣炒雞丁 雞肉80g.木耳絲.豆干		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		滷棒腿 雞肉80g	
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
	綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭	
	2	炒蘿蔔絲	2	洋蔥炒蛋	2	紅蘿蔔炒蛋	2	麻婆豆腐	2	蘿蔔炒洋蔥
	白蘿蔔.胡椒		雞蛋.洋蔥		紅白蘿蔔.雞蛋		豆腐.花椒.肉末		蘿蔔.洋蔥	
	3	家常豆腐	3	白菜冬粉	3	炒豆芽	3	絲瓜冬粉	3	南瓜燒豆腐
	豆腐.醬油膏.蒜頭		冬粉.白菜		綠豆芽		冬粉.絲瓜		豆腐.南瓜	
	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	5.2	5.2	5	5	5.1	5.1	5.4	5.4
豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	3.5	3.5	3	3	3.5	3.5	3.5	3.5
蔬菜類(份)	1.2	1.2	0.8	0.7	1.5	1.5	1.2	1.1	1	1
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	777.5	777.5	781.5	779	747.5	747.5	784.5	782	800.5	800.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬，重量計算以生肉為準。富祿餐飲有限公司



富秝餐飲111年12月便當菜單



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	12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(70元)	滷雞腿 雞腿80g		日式豬排 豬里肌排80g		京醬肉絲 豬肉絲80g.甜麵醬.小黃瓜		泡菜肉片 豬肉80g.泡菜		回鍋肉片 五花肉80g.洋蔥.豆干.木耳	
單主菜B(70元)	梅乾燒肉 豬肉80g.梅乾菜		爆炒雞丁 雞丁肉80g		酥炸蝦捲 蝦捲80g		花瓜雞丁 雞丁80g.花瓜		香酥雞排 雞肉80g	
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
	綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭	
	2	日式蒸蛋	2	芹菜豆干	2	洋蔥炒蛋	2	絲瓜冬粉	2	日式蒸蛋
	雞蛋.海帶芽.魚板		豆乾.芹菜		洋蔥.雞蛋		絲瓜.冬粉		雞蛋.海帶芽	
	3	大黃瓜丸片	3	洋蔥炒蛋	3	蝦米冬瓜	3	枸杞蒸南瓜	3	韭菜炒豆芽
	黃瓜.貢丸		雞蛋.洋蔥		蝦米.冬瓜		南瓜.枸杞		韭菜.豆芽	
	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	5.2	5.2	5.4	5.4	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.6	4	4	3	3	3	3	3.5	3.5
蔬菜類(份)	1	1	1.2	1.2	1.4	1.4	1.1	1.1	1	1
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	780	780	815	815	759	759	765.5	765.5	772.5	772.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬，重量計算以生肉為準。富秝餐飲有限公司



富秝餐飲111年12月便當菜單



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	12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(70元)	魚香肉絲 豬肉80g.洋蔥		醬燒雞丁 雞肉丁80g.紅蘿蔔		紅燒獅子頭 豬肉80g		回鍋肉片 豬肉片80g		花瓜炒肉末 豬絞肉80g.醬瓜	
單主菜B(70元)	酥炸柳葉魚 魚肉80g		椒鹽魚排 魚肉80g		宮保雞丁 雞肉丁.小黃瓜.花生		酥炸花枝排 花枝排80g		玉米雞丁 雞肉丁80g.玉丁	
副 菜	1	陽光鮮蔬	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜
	綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭		綠色蔬菜,蒜頭	
	2	紅白豆腐	2	蔬菜甜不辣	2	芹菜豆皮	2	洋蔥炒蛋	2	家常豆腐
	豆腐,豬血		時蔬.甜不辣		芹菜豆皮		洋蔥,蛋		豆腐,蔥	
	3	炒蘿蔔絲	3	蘿蔔雙丁	3	塔香茄子	3	炒豆芽	3	炒時瓜
	蘿蔔		紅白蘿蔔		茄子.九層塔		豆芽		時瓜	
	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	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5	777.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬，重量計算以生肉為準。富秝餐飲有限公司