



日期						12月1日		12月2日	
星期						星期四		星期五	
單主菜A+B (70元)						滷麵輪		糖醋豆包	
						紅蘿蔔,小黃瓜,花生,麵輪		豆包,番茄醬	
						煎豆腐		日式蒸蛋	
						豆腐		雞蛋,海帶芽	
副 菜						1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜
						綠色蔬菜		綠色蔬菜	
						2	咖喱洋芋	2	胡瓜
						馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		胡瓜	
						3	脆炒銀芽	3	炒三絲
						綠豆芽		紅蘿蔔,木耳,馬鈴薯	
						單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)						5.1		5.1	
豆魚蛋肉類(份)						2		1	
蔬菜類(份)						1.8		1.6	
油脂及堅果種子類(份)						3		3	
總熱量(Kcal)						687		607	
富林餐飲有限公司									



富秝餐飲111年12月素便當菜單



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+B (70元)	紅燒豆腐	醬燒杏鮑菇	麻婆豆腐	京醬素肉絲	手撕杏鮑菇
	豆腐.肉末	杏鮑菇.照燒醬	豆腐.素絞肉.花椒	豆腐.甜麵醬.小黃瓜	孜然粉.杏鮑菇.黃瓜絲
	豆豉燒素雞	糖醋豆包	麻油猴頭菇	麵腸薑絲	紅燒素肚
	素雞.豆豉醬	豆腐皮.糖醋醬	猴頭菇.薑絲.麻油	薑絲.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	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 彩椒花菜	2 海帶芽蒸蛋	2 胡瓜	2 炒佛手絲	2 脆炒銀芽
	紅椒.黃椒.白花菜	海帶芽.雞蛋	胡瓜	薑絲.佛手絲	豆芽.紅蘿蔔
	3 塔香茄子	3 絲瓜冬粉	3 芙蓉南瓜	3 金玉滿堂	3 燒菜頭
	九層塔.茄子	絲瓜.冬粉	南瓜.蛋白	玉米粒.黃瓜丁	紅白蘿蔔
	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	5	5.2	5.1	5
豆魚蛋肉類(份)	2	1.5	1.5	1	1
蔬菜類(份)	1.5	2.2	1.8	2.5	1.9
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	672.5	652.5	656.5	629.5	607.5

富秝餐飲有限公司



富秝餐飲111年12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	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+B (70元)	番茄炒蛋	煎烤麩	素京醬肉絲	素燒麵腸	煎素肚
	雞蛋,番茄	烤麩	素肉絲,黃瓜絲,甜麵醬	麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	素肚
	家常豆腐	燒芋頭	椒鹽杏鮑菇	麻油豆包	炸豆腐
	木耳,青椒,豆腐	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 脆炒銀芽	2 紅蘿蔔炒蛋	2 佛手絲	2 拌炒海帶絲	2 番茄炒蛋
	綠豆芽,木耳	紅蘿蔔,雞蛋	佛手絲,薑絲	海帶絲,薑絲	番茄,雞蛋
	3 絲瓜冬粉	3 牛蒡絲	3 海帶芽蒸蛋	3 枸杞南瓜	3 金玉滿堂
	絲瓜,冬粉	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)	2	1.5	1.5	2	2.5
蔬菜類(份)	1.7	1	2.2	1.3	1
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	691.5	678.5	652.5	681.5	711.5

富秝餐飲有限公司



富秝餐飲111年12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	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+B (70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	薑絲素肚
	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	薑絲,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 蒸地瓜	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	地瓜	豆芽,紅蘿蔔
	3 咖哩匯	3 水蓮菜	3 塔香茄子	3 紅燒茄子	3 燒菜頭
	馬鈴薯,紅蘿蔔	水蓮	九層塔,茄子	茄子,番茄	紅白蘿蔔
	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



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+B (70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		紅蘿蔔炒蛋		日式蒸蛋	
		木耳,青椒,豆腐		南瓜,枸杞		麵輪,紅蘿蔔,青椒		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	脆炒銀芽	2	青椒杏鮑菇	2	炒佛手絲	2	咖喱洋芋	2	絲瓜
		綠豆芽,木耳		青椒,杏鮑菇		薑絲,佛手絲		馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		絲瓜	
		3	絲瓜冬粉	3	大黃瓜	3	豆豉菜丁	3	脆炒銀芽	3	炒馬鈴薯絲
		絲瓜,冬粉,薑絲		黃瓜		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	
富秊餐飲有限公司											