



富秝餐飲113年1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		1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
星期		星期二	星期三	星期四	星期五
單主菜A(80元)		回鍋肉片 豬肉80g.紅蘿蔔.蔬菜	梅乾燒肉 豬肉.梅乾菜80g	油豆腐燒肉 豬肉80g,油豆腐	黑胡椒肉絲 豬肉絲80g,黑胡椒
單主菜B(80元)		滷雞排 雞肉80g	明谷雞排 雞排80g	酥炸魚柳 魚柳80g	糖醋魚排 魚排80g,糖,番茄醬
副 菜		1 陽光蔬菜	1 陽光鮮蔬	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
		2 紅蘿蔔炒蛋	2 洋蔥炒蛋	2 麻婆豆腐	2 蘿蔔炒洋蔥
		紅白蘿蔔,雞蛋	蘿蔔.洋蔥 雞蛋	豆腐.花椒.肉末	蘿蔔.洋蔥
		3 炒豆芽	3 南瓜燒豆腐	3 絲瓜冬粉	3 家常燒豆腐
		綠豆芽	豆腐.南瓜	冬粉.絲瓜	豆腐.木耳紅蘿蔔
		單主菜A	單主菜B	單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)		4	4	4.5	4.5
豆魚蛋肉類(份)		2.5	2.5	3.5	3.5
蔬菜類(份)		1	1	0.5	0.5
油脂及堅果種子類(份)		4	5	4	3
總熱量(Kcal)		672.5	717.5	770	725

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113年1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	1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	泡菜肉片 豬肉片80g,泡菜		馬鈴薯燉肉 豬肉80g,馬鈴薯紅蘿蔔		京醬肉絲 豬肉80g		蘿蔔燒肉 豬肉80g		回鍋肉片 豬肉80g,豆腐乾	
單主菜B(80元)	蝦排 蝦肉80g		滷雞排 雞肉80g		蒲燒鯛 鯛魚80g		滷雞腿 雞肉80g		花枝排 花枝排80g	
副 菜	1	陽光鮮蔬	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	蘿蔔炒洋蔥	2	洋蔥炒蛋	2	紅蘿蔔炒蛋	2	麻婆豆腐	2	蘿蔔炒洋蔥
	蘿蔔,洋蔥		雞蛋,洋蔥		紅白蘿蔔,雞蛋		豆腐,花椒,肉末		蘿蔔,洋蔥	
	3	南瓜燒豆腐	3	白菜冬粉	3	炒豆芽	3	絲瓜冬粉	3	南瓜燒豆腐
	豆腐,南瓜		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)	4.5	4.5	4	4	4	4	4.5	4.5	4.5	4.5
豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
油脂及堅果種子類(份)	4	3	4	4	4	5	4	5	4	3
總熱量(Kcal)	707.5	662.5	672.5	672.5	672.5	717.5	707.5	752.5	707.5	662.5

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113年1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	1月15日		1月16日		1月17日		1月18日			
星期	星期一		星期二		星期三		星期四			
單主菜A(80元)	黑胡椒肉絲 豬肉絲60g,黑胡椒		梅乾燒肉 豬肉丁80g,梅乾菜		回鍋肉片 豬肉80g,紅蘿蔔,蔬菜		筍絲燒肉 豬肉80g筍絲		放假	
單主菜B(80元)	糖醋魚排 魚排80g		檸檬雞柳 雞柳條80g		滷雞排 雞肉80g		蒲燒鯛 鯛魚80g			
副 菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	1	陽光蔬菜	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			
	2	炒蘿蔔絲	2	洋蔥炒蛋	2	紅蘿蔔炒蛋	2	麻婆豆腐		
	白蘿蔔,胡椒		雞蛋,洋蔥		紅白蘿蔔,雞蛋		豆腐,花椒,肉末			
	3	家常豆腐	3	白菜冬粉	3	炒豆芽	3	絲瓜冬粉		
	豆腐,醬油膏,蒜頭		冬粉,白菜		綠豆芽		冬粉,絲瓜			
	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		
全穀雜糧類(份)	4.5	4.5	4	4	4	4	4.5	4.5		
豆魚蛋肉類(份)	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1		
油脂及堅果種子類(份)	4	5	4	4	4	5	4	4		
總熱量(Kcal)	707.5	715	672.5	672.5	672.5	717.5	707.5	707.5		

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。富林餐飲有限公司



富林餐飲113年1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	1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	梅乾燒肉		油豆腐燒肉		泡菜肉片		馬鈴薯燉肉		蔥爆肉片	
單主菜B(80元)	滷雞排		酥炸魚柳		蒲燒鯛		滷雞腿		檸檬雞柳	
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	5	5	5	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
油脂及堅果種子類(份)	4	4	4	5	4	4.5	4	4	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	742.5	742.5	787.5	742.5	765	742.5	742.5	742.5	787.5

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。富林餐飲有限公司