



富林餐飲113年1月特餐菜單



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
特餐菜		蒜泥白肉 豬五花肉100g(90元)	雞滷飯 豬肉50g.雞肉90g 鵪鶉蛋4(100元)	打拋豬肉 豬絞肉140g,番茄丁(90元)	橙汁雞柳 雞肉140g(100元)
副 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
		2 蝦米冬瓜	2 豆瓣脆筍	2 炒竹筍絲	2 海帶芽炒蛋
		冬瓜,蝦米	脆筍,豆瓣醬	竹筍絲	雞蛋,海帶芽
		3 蒜炒海茸	3 芹菜百頁	3 鐵板豆腐	3 絲瓜冬粉
		海茸,蒜頭	百頁豆腐,芹菜	豆腐,黑胡椒,洋蔥	冬粉,絲瓜
		營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
全穀雜糧類(份)		5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)		3.5	4.5	4.5	4.5
蔬菜類(份)		1	1	1	1
油脂及堅果種子類(份)		3	4	3	3
總熱量(Kcal)		772.5	892.5	847.5	847.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 重量以生肉計算。因雞隻嚴重短缺，或使用雞棒腿，雞翅等替代某些特餐



富林餐飲113年1月特餐菜單



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
特餐菜	雞滷飯 豬肉50g,雞肉90g鵪鶉蛋4(100元)	橙汁燒肉 豬肉140g(100元)	壽喜燒 豬肉120g(80元)	知高飯 豬肉150g筍絲百頁(110元)	黑胡椒豬柳 豬肉140g,黑胡椒(100元)
副菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光鮮蔬 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭
	2 番茄蛋 雞蛋,番茄	2 蝦米冬瓜 冬瓜,蝦米	2 黑胡椒炒豆芽 綠豆芽	2 滷白菜 雞蛋,白菜木耳	2 蒸蛋 雞蛋
	3 芹菜炒豆皮 豆皮,芹菜	3 蒜炒海茸 海茸,蒜頭	3 台式炒冬粉 冬粉,紅蘿蔔	3 醬燒豆乾丁 豆乾 紅蘿蔔丁	3 炒三絲 木耳,紅蘿蔔,馬鈴薯絲
	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
	全穀雜糧類(份)	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)	5	4	4	5.5	4.5
蔬菜類(份)	1	1	1	1	1
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	4	3
總熱量(Kcal)	885	810	810	967.5	847.5

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 重量以生肉計算。因雞隻嚴重短缺，或使用雞棒腿，雞翅等替代某些特餐



富林餐飲113年1月特餐菜單



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	
特餐菜	香酥豬肉片 豬肉120g(90元)	橙汁雞柳 雞肉140g(100元)	糖醋排骨 豬肉140g(100元)	雞滷飯 豬肉50g.雞肉90g 鴨鵝蛋 4(100元)	
副 菜	1 陽光鮮蔬 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光鮮蔬 綠色蔬菜,蒜頭	
	2 蝦皮胡瓜 蝦皮,胡瓜	2 大黃瓜甜不辣 黃瓜,甜不辣	2 南瓜豆腐 南瓜,豆腐	2 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	
	3 炒海帶絲 海帶絲,紅蘿蔔絲	3 芹菜炒豆干 芹菜,豆干	3 玉米炒蛋 玉米,雞蛋	3 炒海帶絲 海帶絲,蒜頭	
	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	
	全穀雜糧類(份)	5	5	5	
豆魚蛋肉類(份)	3	4.5	4.5	4.5	
蔬菜類(份)	1	1	1	1	
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3	
總熱量(Kcal)	735	847.5	847.5	847.5	

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 重量以生肉計算。因雞隻嚴重短缺，或使用雞棒腿，雞翅等替代某些特餐



富秝餐飲113年1月特餐菜單



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
特餐菜	雞滷飯(100元)	橙汁燒肉(100元)	壽喜燒(80元)	和風雞(100元)	打拋豬肉(90元)
副 菜	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光鮮蔬 綠色蔬菜,蒜頭	1 陽光蔬菜 綠色蔬菜,蒜頭
	2 番茄蛋 雞蛋,番茄	2 蝦米冬瓜 冬瓜,蝦米	2 黑胡椒炒豆芽 綠豆芽	2 滷白菜 雞蛋,白菜木耳	2 蒸蛋 雞蛋
	3 芹菜炒豆皮 豆皮,芹菜	3 蒜炒海茸 海茸,蒜頭	3 台式炒冬粉 豆粉,紅蘿蔔	3 醬燒豆乾丁 豆乾 紅蘿蔔丁	3 炒三絲 木耳,紅蘿蔔,馬鈴薯絲
	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
	全穀雜糧類(份)	5	5	5	5
豆魚蛋肉類(份)		4	4	4	4
蔬菜類(份)		1	1	1	1
油脂及堅果種子類(份)		4	4	5	3
總熱量(Kcal)		855	855	900	810

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬 重量以生肉計算。因雞隻嚴重短缺，或使用雞棒腿，雞翅等替代某些特餐