



富秝餐飲113年1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	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+B (80元)	芹菜豆乾		素京醬肉絲		燒香菇		荷蘭豆	
	豆乾,芹菜		素肉絲,黃瓜絲,甜麵醬		香菇,青椒		荷蘭豆	
	蘿蔔炒蛋		椒鹽杏鮑菇		麻油豆包		炸豆腐	
	紅蘿蔔,蛋		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
	綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜		綠色蔬菜	
	2	芙蓉南瓜	2	佛手絲	2	拌炒海帶絲	2	番茄炒蛋
	南瓜,蛋白		佛手絲,薑絲		海帶絲,薑絲		番茄,雞蛋	
	3	照燒杏鮑菇	3	海帶芽蒸蛋	3	枸杞南瓜	3	金玉滿堂
	杏鮑菇,照燒醬		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
全穀雜糧類(份)	5.5		5		5.2		5.2	
豆魚蛋肉類(份)	1		1.5		2		2.5	
蔬菜類(份)	1.2		2.2		1.3		1	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	625		652.5		681.5		711.5	

富秝餐飲有限公司



富林餐飲113年1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	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+B (80元)	糯米椒燒豆腐		四季豆		素京醬肉絲		香煎牛蒡		馬鈴薯燜豆角	
	豆腐,糯米椒		四季豆		素肉絲,黃瓜絲,甜麵醬		牛蒡 雞蛋		馬鈴薯 豆角	
	玉子燒		蘿蔔炒蛋		椒鹽杏鮑菇		麻油豆包		炸豆腐	
	雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎		紅蘿蔔,蛋		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	清炒三絲	2	芙蓉南瓜	2	佛手絲	2	拌炒海帶絲	2	番茄炒蛋
	筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲		南瓜,蛋白		佛手絲,薑絲		海帶絲,薑絲		番茄,雞蛋	
	3	咖哩蔬菜總匯	3	照燒杏鮑菇	3	海帶芽蒸蛋	3	枸杞南瓜	3	金玉滿堂
白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇		杏鮑菇,照燒醬		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)	5.1		5.5		5		5.2		5.2	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		1.5		2		2.5	
蔬菜類(份)	1.8		1.2		2.2		1.3		1	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	687		625		652.5		681.5		711.5	

富林餐飲有限公司



富林餐飲113年1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	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+B (80元)	香煎馬鈴薯餅		麻油白靈菇燉豆		素京醬肉絲		香煎牛蒡	
	馬鈴薯雞蛋		白靈菇 豆干		素肉絲.黃瓜絲.甜麵醬		牛蒡雞蛋	
	糯米椒炒蛋		蘿蔔炒蛋		椒鹽杏鮑菇		紅燒豆包	
	雞蛋糯米椒		紅蘿蔔.蛋		杏鮑菇.椒鹽		豆包.薑絲 紅蘿蔔	
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	紅燒豆腐	2	芙蓉南瓜	2	佛手絲	2	拌炒海帶絲
	豆腐		南瓜,蛋白		佛手絲.薑絲		海帶絲,薑絲	
	3	咖哩蔬菜總匯	3	照燒杏鮑菇	3	海帶芽蒸蛋	3	枸杞南瓜
白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇		杏鮑菇,照燒醬		海帶芽.雞蛋		南瓜.枸杞		
	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		5.5		5		5.2	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		1.5		2	
蔬菜類(份)	1.8		1.2		2.2		1.3	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	687		625		652.5		681.5	

富林餐飲有限公司



富秝餐飲113年1月素便當菜單



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+B (80元)	麻婆豆腐		煎豆包		素京醬肉絲		素燒麵腸		煎素肚	
	豆腐,花椒,肉末		豆包		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,薑絲,麻油		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	紅燒茄子	2	紅蘿蔔炒蛋	2	佛手絲	2	拌炒海帶絲	2	番茄炒蛋
	茄子		紅蘿蔔,雞蛋		佛手絲,薑絲		海帶絲,薑絲		番茄,雞蛋	
	3	芙蓉南瓜	3	牛蒡絲	3	海帶芽蒸蛋	3	枸杞南瓜	3	金玉滿堂
	南瓜,蛋白		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	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		5		5	
豆魚蛋肉類(份)	3		3		3		3		3	
蔬菜類(份)	2		2		2		2		2	
油脂及堅果種子類(份)	4		3		4		4		4	
總熱量(Kcal)	805		795		805		805		805	