



富秝餐飲113年10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		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日	
星期		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)		滷棒腿丁 雞肉120g		蘿蔔燒肉 豬肉80g,紅白蘿蔔		泡菜肉片 豬肉80g,泡菜		黑胡椒肉絲 豬肉絲80g,黑胡椒	
單主菜B(80元)		香酥魚排(炸) 魚排80g		明谷雞排(炸) 雞肉80g		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		清蒸金線蓮 魚肉80g	
副 菜		1	陽光鮮蔬	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	麻婆豆腐	2	洋蔥炒蛋	2	麻婆豆腐	2	蘿蔔炒洋蔥
		豆腐,花椒,肉末		蘿蔔,洋蔥,雞蛋		豆腐,花椒,肉末		蘿蔔,洋蔥	
		3	海帶豆干	3	南瓜燒豆腐	3	蝦米胡瓜	3	家常燒豆腐
		海帶,豆干		豆腐,南瓜		胡瓜,蝦米		豆腐,木耳,紅蘿蔔	
營養分析		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
豆魚蛋肉類(份)		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
油脂及堅果種子類(份)		4	3	4	5	4	3	4	3
總熱量(Kcal)		742.5	697.5	742.5	787.5	742.5	697.5	742.5	697.5

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113年10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	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	辣炒肉絲 豬肉絲80g		馬鈴薯燉肉 豬肉80g,馬鈴薯,紅蘿蔔		梅乾燒肉 豬肉80g,梅乾菜		雙十節休假		油豆腐燒肉 豬肉80g,油豆腐	
單主菜B(80元)	香酥蝦排(炸) 蝦排80g		豆鼓蒸魚 魚肉80g,豆鼓		蒲燒鯛魚 鯛魚80g				花枝排(炸) 花枝排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	白菜冬粉	2	日式蒸蛋	2	紅蘿蔔炒蛋			2	蘿蔔炒洋蔥
	白菜,冬粉		雞蛋,海帶芽		紅白蘿蔔,雞蛋				蘿蔔,洋蔥	
	3	麻婆豆腐	3	菜脯乾丁	3	炒豆芽			3	南瓜燒豆腐
豆腐,花椒,肉末		蘿蔔乾,豆乾丁		綠豆芽				豆腐,南瓜		
營養分析	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
豆魚蛋肉類(份)	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
油脂及堅果種子類(份)	4	5	4	3	4	3			4	5
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	742.5	697.5	742.5	697.5			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。富秝餐飲有限公司



富林餐飲113年10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	10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	黑胡椒肉絲 豬肉絲80g,黑胡椒		梅乾燒肉 豬肉80g,梅乾菜		醬爆肉片 豬肉80g,紅蘿蔔,蔬菜		筍絲燒肉 豬肉80g,筍絲		泡菜肉片 豬肉片80g,泡菜	
單主菜B(80元)	糖醋魚排 魚排80g		檸檬雞柳(炸) 雞肉80g		馬鈴薯燉肉 豬肉80g,馬鈴薯,紅蘿蔔		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		明谷雞排(炸) 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		
營養分析	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	3	4	5	4	5	4	3	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	697.5	742.5	787.5	742.5	787.5	742.5	697.5	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



富秝餐飲113年10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	10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	沙茶肉絲 豬肉80g		蔥爆肉片 豬肉80g,青蔥		港式蒸排骨 排骨120g		蘿蔔燒肉 豬肉80g,紅白蘿蔔		油豆腐燒肉 豬肉80g,油豆腐	
單主菜B(80元)	豆鼓蒸魚 魚肉80g		蝦排(炸) 蝦肉80g		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		滷棒腿丁 雞肉120g		花枝排(炸) 花枝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		
營養分析	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	5	4	5	5	3	4	3	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	742.5	787.5	787.5	697.5	742.5	697.5	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。富秝餐飲有限公司



富秝餐飲113年10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	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		
單主菜A(80元)	泡菜肉片 豬肉片80g,泡菜		梅乾燒肉 豬肉80g,梅乾菜		蔥爆肉片 豬肉80g,青蔥		回鍋肉片 豬肉80g,紅蘿蔔,蔬菜		
單主菜B(80元)	酥炸魚柳(炸) 魚肉80g		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		明谷雞排(炸) 雞肉80g		滷棒腿丁 雞肉120g		
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	魯紅白蘿蔔	2	蒸蛋	2	洋蔥炒蛋	2	麻婆豆腐	
	白蘿蔔,紅蘿蔔		雞蛋		洋蔥,雞蛋		豆腐,花椒,肉末		
	3	家常豆腐	3	番茄豆腐	3	炒豆芽	3	絲瓜冬粉	
豆腐,醬油膏,蒜頭		番茄,豆腐		綠豆芽		冬粉,絲瓜			
營養分析	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	
豆魚蛋肉類(份)	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	
油脂及堅果種子類(份)	4	5	4	3	4	5	4	3	
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	742.5	697.5	742.5	787.5	742.5	697.5	

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