



富秝餐飲113年10月素便當菜單



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+B (80元)		紅燒素肚 番茄,素肚	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉,花椒	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,小黃瓜	手撕杏鮑菇 孜然粉,杏鮑菇,黃瓜絲
		麻油豆包 豆包,薑絲,麻油	麻油杏鮑菇 杏鮑菇,薑絲,麻油	海帶蒸蛋 海帶芽,雞蛋	紅燒素肚 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
		綠色蔬菜	綠色蔬菜	綠色蔬菜	綠色蔬菜
		2 拌炒海帶絲	2 紅燒茄子	2 炒佛手絲	2 脆炒銀芽
		海帶絲,薑絲	茄子	薑絲,佛手絲	豆芽,紅蘿蔔
		3 枸杞南瓜	3 芙蓉南瓜	3 金玉滿堂	3 燒菜頭
		南瓜,枸杞	南瓜,蛋白	玉米粒,黃瓜丁,紅蘿蔔丁	紅白蘿蔔
		營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
全穀雜糧類(份)		5.2	5.2	5.5	5
豆魚蛋肉類(份)		2	1.5	1	1
蔬菜類(份)		1.3	1.8	1.5	1.9
油脂及堅果種子類(份)		3	3	3	3
總熱量(Kcal)		681.5	656.5	632.5	607.5

富秝餐飲有限公司



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+B (80元)	番茄豆腐 豆腐,番茄		芹菜豆乾 豆乾,芹菜		素京醬肉絲 素肉絲,黃瓜絲,甜麵醬		雙十節放假		煎素肚 素肚	
	玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎		蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋		椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇,椒鹽				炸豆腐 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	清炒三絲	2	芙蓉南瓜	2	佛手絲			2	番茄炒蛋
	筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲		南瓜,蛋白		佛手絲,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	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				玉米粒,黃瓜丁,紅蘿蔔丁	
	營養分析		營養分析		營養分析				營養分析	
全穀雜糧類(份)	5.1		5.5		5				5.2	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		1.5				2.5	
蔬菜類(份)	1.8		1.2		2.2				1	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3				3	
總熱量(Kcal)	687		625		652.5				711.5	

富禾餐飲有限公司



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+B (80元)	紅燒豆包 豆包		乾煎香菇 香菇		三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔		麻婆豆腐 豆腐,木耳,花椒		手撕杏鮑菇 孜然粉,杏鮑菇,黃瓜絲	
	玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎		蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋		豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬		麻油猴頭菇 猴頭菇,麻油,薑		紅燒素肚 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	清炒三絲	2	芙蓉南瓜	2	彩椒花菜	2	芙蓉南瓜	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		南瓜,枸杞,蛋白		豆芽,紅蘿蔔	
	3	咖哩蔬菜總匯	3	照燒杏鮑菇	3	塔香茄子	3	紅燒茄子	3	燒菜頭
	白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇		杏鮑菇,照燒醬		九層塔,茄子		茄子,番茄		紅白蘿蔔	
	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)	5.1		5.5		5		5		5	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		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		625		622.5		630		627.5	
富祿餐飲有限公司										



富秝餐飲113年10月素便當菜單



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		星期四	
單主菜A+B (80元)	番茄炒蛋 雞蛋,番茄		家常豆腐 木耳,青椒,豆腐		京醬豆干絲 豆干,甜麵醬,黃瓜		木耳麵輪 木耳,麵輪		麻婆豆腐 豆腐,木耳,花椒	
	薑絲素豬肚 素豬肚,薑絲,木耳		枸杞南瓜 南瓜,枸杞		燒絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉		紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋		麻油猴頭菇 猴頭菇,麻油,薑	
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	滷白菜	2	青椒杏鮑菇	2	炒佛手絲	2	咖喱洋芋	2	芙蓉南瓜
	木耳,白菜,紅蘿蔔		青椒,杏鮑菇		薑絲,佛手絲		馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		南瓜,枸杞,蛋白	
	3	絲瓜冬粉	3	香菇長豆	3	海帶芽蒸蛋	3	脆炒銀芽	3	紅燒茄子
	絲瓜,冬粉,薑絲		長豆,香菇		海帶芽,雞蛋		綠豆芽,木耳		茄子,番茄	
	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)	5.2		5.4		5		5.1		5	
豆魚蛋肉類(份)	2		1		1		2		1.5	
蔬菜類(份)	1.7		1.7		1.6		1.8		1.3	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	691.5		630.5		600		687		630	

富秝餐飲有限公司



富秝餐飲113年10月素便當菜單

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+B (80元)	番茄炒蛋 雞蛋,番茄	家常豆腐 木耳,青椒,豆腐	京醬豆干絲 豆干,甜麵醬,黃瓜	木耳麵輪
	薑絲素豬肚 素豬肚,薑絲,木耳	枸杞南瓜 南瓜,枸杞	燒絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋
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 滷白菜	2 青椒杏鮑菇	2 炒佛手絲	2 咖喱洋芋
	木耳,白菜,紅蘿蔔	青椒,杏鮑菇	薑絲,佛手絲	馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩
	3 絲瓜冬粉	3 香菇長豆	3 海帶芽蒸蛋	3 脆炒銀芽
	絲瓜,冬粉,薑絲	長豆,香菇	海帶芽,雞蛋	綠豆芽,木耳
	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
全穀雜糧類(份)	5.2	5.4	5	5.1
豆魚蛋肉類(份)	2	1	1	2
蔬菜類(份)	1.7	1.7	1.6	1.8
油脂及堅果種子類(份)	3	3	3	3
總熱量(Kcal)	691.5	630.5	600	687

富秝餐飲有限公司