



富秝餐飲113年11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									11月1日	
星期									星期五	
單主菜A(80元)									馬鈴薯燒肉 豬肉丁80g,馬鈴薯	
單主菜B(80元)									滷棒腿丁 雞肉120g	
副 菜								1	陽光鮮蔬 綠色蔬菜,蒜頭	
								2	脆炒銀芽 韭菜,豆芽菜	
								3	豆鼓燒豆腐 板豆腐,豆鼓	
營養分析									單主菜A	單主菜B
全穀雜糧類(份)									5.2	5.3
豆魚蛋肉類(份)									2.5	3.2
蔬菜類(份)									1	1.8
油脂及堅果種子類(份)									4	2.5
總熱量(Kcal)									756.5	768.5

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11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	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	油豆腐燒肉 豬肉80g,油豆腐		泡菜肉片 豬肉片80g,泡菜		馬鈴薯燉肉 豬肉80g,馬鈴薯,紅蘿蔔		爆炒肉片 豬肉80g,青蔥		筍絲燒肉 豬肉80g,筍絲	
單主菜B(80元)	薑絲蒸魚 魚肉80g,薑絲		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		蝦排(炸) 蝦肉80g		滷棒腿丁 雞肉120g		酥炸魚柳(炸) 魚肉80g	
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	香芹豆包	2	炒三絲	2	番茄豆腐	2	白菜冬粉	2	蘿蔔炒洋蔥
	芹菜,豆包		紅蘿蔔,木耳,馬鈴薯絲		豆腐,番茄		白菜,冬粉		蘿蔔,洋蔥	
	3	麻婆豆腐	3	洋蔥炒蛋	3	奶油豆芽	3	南瓜燒豆腐	3	菜脯蛋
豆腐,花椒,蔥花,番茄醬		雞蛋,洋蔥		豆芽菜,蒜頭,奶油		豆腐,南瓜		雞蛋,蘿蔔乾		
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	3	3	3	4	4	3	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	697.5	697.5	697.5	742.5	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11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	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	回鍋肉片 豬肉片80g,木耳,豆干		魚香肉絲 豬肉80g,小黃瓜,木耳		醬爆肉片 豬肉80g,紅蘿蔔,蔬菜		蘿蔔燒肉 豬肉80g,紅白蘿蔔		梅乾燒肉 豬肉丁80g,梅乾菜	
單主菜B(80元)	蒲燒鯛魚 鯛魚80g		糖醋魚排 魚排80g		花枝排(炸) 花枝排80g		港式蒸排骨 排骨120g		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	滷白菜
	白蘿蔔,胡椒		雞蛋,洋蔥		紅蘿蔔,雞蛋		豆腐,花椒,肉末		白菜,木耳	
	3	家常豆腐	3	白菜冬粉	3	炒豆芽	3	絲瓜麵線	3	燒冬瓜
豆腐,醬油膏,蒜頭		冬粉,白菜		綠豆芽,韭菜		麵線,絲瓜		冬瓜,蝦米		
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。富秝餐飲有限公司



富林餐飲113年11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	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	沙茶肉片 豬肉80g		黑胡椒肉絲 豬肉絲80g,黑胡椒		照燒醬肉片 豬肉80g		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)	滷棒腿丁 雞肉120g		柳葉魚(炸) 魚肉80g		香煎鯖魚 魚肉80g		滷豬腳 豬腳120g		日式雞排(炸) 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	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	絲瓜冬粉	2	炒高麗菜	2	紅蘿蔔炒蛋	2	番茄豆腐	2	蘿蔔炒洋蔥
	冬粉,絲瓜		高麗菜,蒜頭		紅蘿蔔,雞蛋		豆腐,番茄		蘿蔔,洋蔥	
	3	紅燒豆腐	3	五味豆腐	3	炒豆芽	3	螞蟻上樹	3	南瓜燒豆腐
豆腐,醬油膏,蒜頭		豆腐,五味醬		綠豆芽		白菜,肉末,冬粉		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	4	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	742.5	787.5	787.5	697.5	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



富秝餐飲113年11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	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	馬鈴薯燉肉 豬肉80g,馬鈴薯,紅蘿蔔		蔥爆肉片 豬肉80g,青蔥		鹹豬肉片 豬肉80g		泡菜肉片 豬肉片80g,泡菜		筍絲燒肉 豬肉80g,筍絲	
單主菜B(80元)	虱目魚排(炸) 魚肉80g		蒲燒鯛魚 鯛魚80g		蝦排(炸) 蝦肉80g		紅燒獅子頭 豬肉100g		滷雞排 雞排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	滷紅白蘿蔔	2	紅蘿蔔炒蛋	2	洋蔥炒蛋	2	麻婆豆腐	2	蒸蛋
	白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結		雞蛋,紅蘿蔔		洋蔥,雞蛋		豆腐,花椒,肉末		雞蛋	
	3	家常豆腐	3	番茄豆腐	3	炒豆芽	3	絲瓜冬粉	3	炒木耳紅蘿蔔
豆腐,醬油膏,蒜頭		番茄,豆腐		綠豆芽		冬粉,絲瓜		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	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	3	4	5	4	3	4	5
總熱量(Kcal)	742.5	787.5	742.5	697.5	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。富秝餐飲有限公司