



# 富秝餐飲113年11月素食菜單



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              |   |  |  |  |  |  |  |  | 星期三              |
| 雙主菜A+B<br>(80元) |   |  |  |  |  |  |  |  | 乾煎豆腐排<br>豆腐      |
|                 |   |  |  |  |  |  |  |  | 三杯杏鮑菇<br>杏鮑菇,九層塔 |
| 副<br>菜          | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 陽光蔬菜           |
|                 |   |  |  |  |  |  |  |  | 綠色蔬菜             |
|                 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 炒鮮瓜            |
|                 |   |  |  |  |  |  |  |  | 季節瓜類             |
|                 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 蘿蔔海帶           |
|                 |   |  |  |  |  |  |  |  | 海帶根,紅白蘿蔔         |
|                 |   |  |  |  |  |  |  |  | 營養分析             |
| 全穀雜糧類(份)        |   |  |  |  |  |  |  |  | 5                |
| 豆魚蛋肉類(份)        |   |  |  |  |  |  |  |  | 2.5              |
| 蔬菜類(份)          |   |  |  |  |  |  |  |  | 1                |
| 油脂及堅果種子類(份)     |   |  |  |  |  |  |  |  | 3                |
| 總熱量(Kcal)       |   |  |  |  |  |  |  |  | 697.5            |



# 富秝餐飲113年11月素食菜單



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                     |
| 雙主菜A+B<br>(80元) | <b>糖醋魚排</b><br>素魚排,番茄醬     | <b>麻油素肚</b><br>素肚,麻油,薑 | <b>炸豆腐</b><br>豆腐,五味醬      | <b>素京醬肉絲</b><br>素肉絲,黃瓜絲,甜麵醬 | <b>三杯杏鮑菇</b><br>杏鮑菇,九層塔 |
|                 | <b>醬燒麵輪片</b><br>麵腸,素蠔油,紅蘿蔔 | <b>蘿蔔炒蛋</b><br>紅蘿蔔,雞蛋  | <b>回鍋乾片</b><br>豆干,紅蘿蔔,高麗菜 | <b>蜜汁南瓜</b><br>南瓜           | <b>番茄豆腐</b><br>豆腐,番茄    |
| 副<br>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 咖哩洋芋                     | 2 枸杞南瓜                 | 2 佛手絲                     | 2 滷白菜                       | 2 翠炒高麗                  |
|                 | 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩                | 南瓜,枸杞                  | 佛手絲,薑絲                    | 木耳,白菜,紅蘿蔔                   | 高麗菜,紅蘿蔔                 |
|                 | 3 脆炒銀芽                     | 3 清炒三絲                 | 3 番茄炒蛋                    | 3 金玉滿堂                      | 3 絲瓜冬粉                  |
| 豆芽菜,木耳          | 紅蘿蔔,木耳,馬鈴薯絲                | 番茄,雞蛋                  | 鷹嘴豆,玉米粒,黃瓜丁               | 絲瓜,冬粉,薑絲                    |                         |
| 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)        | 5.1                        | 5.2                    | 5                         | 5.2                         | 5.2                     |
| 豆魚蛋肉類(份)        | 2                          | 1.8                    | 2                         | 1.5                         | 1.5                     |
| 蔬菜類(份)          | 1.8                        | 2                      | 2.2                       | 2                           | 2                       |
| 油脂及堅果種子類(份)     | 3                          | 3                      | 3                         | 3                           | 3                       |
| 總熱量(Kcal)       | 687                        | 684                    | 690                       | 661.5                       | 661.5                   |



# 富秝餐飲113年11月素食菜單



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                        |
| 雙主菜A+B<br>(80元) | <b>乾燒素雞片</b><br>素雞      | <b>咖哩豆腐</b><br>豆腐,素咖哩 | <b>紅燒豆輪片</b><br>豆輪片,素蠔油 | <b>京醬燒百頁</b><br>百頁豆腐,甜麵醬 | <b>麻油豆包</b><br>豆包,麻油       |
|                 | <b>家常豆腐</b><br>木耳,青椒,豆腐 | <b>蠔油香菇片</b><br>香菇,蠔油 | <b>椒鹽杏鮑菇</b><br>杏鮑菇,胡椒鹽 | <b>絲瓜豆輪</b><br>絲瓜,豆輪     | <b>玉子燒</b><br>雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔 |
| 副菜              | 1 陽光蔬菜<br>綠色蔬菜          | 1 陽光蔬菜<br>綠色蔬菜        | 1 陽光蔬菜<br>綠色蔬菜          | 1 陽光蔬菜<br>綠色蔬菜           | 1 陽光蔬菜<br>綠色蔬菜             |
|                 | 2 燒菜頭<br>紅蘿蔔,白蘿蔔        | 2 彩椒花菜<br>紅椒,黃椒,白花菜   | 2 炒馬鈴薯絲<br>馬鈴薯,紅蘿蔔絲     | 2 芙蓉南瓜<br>南瓜,枸杞,蛋白       | 2 脆炒銀芽<br>豆芽,紅蘿蔔           |
|                 | 3 咖哩蔬菜總匯<br>白花菜,馬鈴薯,長豆  | 3 大黃瓜<br>大黃瓜,紅蘿蔔      | 3 南瓜豆腐<br>南瓜,豆腐         | 3 塔香茄子<br>九層塔,茄子         | 3 馬鈴薯三絲<br>馬鈴薯絲,紅蘿蔔絲,木耳絲   |
|                 | 營養分析                    |                       |                         |                          |                            |
|                 | 全穀雜糧類(份)                | 5.1                   | 5                       | 5                        | 5.2                        |
| 豆魚蛋肉類(份)        | 2                       | 2.5                   | 1.5                     | 1                        | 1                          |
| 蔬菜類(份)          | 2                       | 2                     | 1.5                     | 1.8                      | 1.8                        |
| 油脂及堅果種子類(份)     | 3                       | 3                     | 3                       | 3                        | 3                          |
| 總熱量(Kcal)       | 692                     | 722.5                 | 635                     | 619                      | 605                        |



# 富秝餐飲113年11月素食菜單



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                     |
| 雙主菜A+B<br>(80元) | <b>茄汁豆腐排</b><br>豆腐,番茄醬    | <b>菜脯蛋</b><br>蘿蔔乾,雞蛋   | <b>豆干丁炒黃瓜</b><br>豆干,黃瓜 | <b>蠔油豆干片</b><br>豆干,蠔油,薑 | <b>蜜汁南瓜</b><br>南瓜       |
|                 | <b>回鍋乾片</b><br>豆干,紅蘿蔔,高麗菜 | <b>滷海帶豆干</b><br>海帶結,豆干 | <b>糖醋豆包</b><br>豆包,番茄醬  | <b>蒸蛋</b><br>雞蛋         | <b>麻婆豆腐</b><br>豆腐,木耳,花椒 |
| 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 塔香海茸                    | 2 佛手絲                  | 2 脆炒銀芽                 | 2 咖喱洋芋                  | 2 拌炒四季豆                 |
|                 | 九層塔,海茸                    | 佛手絲,薑絲                 | 綠豆芽,木耳                 | 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩             | 四季豆,薑絲                  |
|                 | 3 絲瓜冬粉                    | 3 彩燴胡瓜                 | 3 芹菜百頁                 | 3 豆豉菜丁                  | 3 青椒杏鮑菇                 |
| 絲瓜,冬粉,薑絲        | 紅椒,黃椒,胡瓜                  | 芹菜,百頁豆腐                | 芹菜,紅蘿蔔,馬鈴薯             | 杏鮑菇,青椒                  |                         |
| 營養分析            | 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                       | 5                       |
| 豆魚蛋肉類(份)        | 2                         | 2.1                    | 2.1                    | 2                       | 2                       |
| 蔬菜類(份)          | 1.5                       | 1.8                    | 1.5                    | 1.3                     | 1.1                     |
| 油脂及堅果種子類(份)     | 3                         | 3                      | 3                      | 3                       | 3                       |
| 總熱量(Kcal)       | 672.5                     | 687.5                  | 680                    | 667.5                   | 662.5                   |



# 富秝餐飲113年11月素食菜單



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                  |
| 雙主菜A+B<br>(80元) | <b>醬燒麵輪片</b><br>麵腸,素蠔油,紅蘿蔔 | <b>滷海帶豆乾</b><br>海帶結,豆乾 | <b>炒素肉絲</b><br>紅蘿蔔,素肉絲 | <b>茄汁魚排</b><br>素魚排,番茄醬 | <b>香辣干片</b><br>豆干,辣椒 |
|                 | <b>香菇油豆腐</b><br>油豆腐,香菇     | <b>咖哩洋芋</b><br>馬鈴薯,紅蘿蔔 | <b>白菜滷蛋鬆</b><br>大白菜,雞蛋 | <b>絲瓜麵筋</b><br>絲瓜,麵筋   | <b>番茄煎蛋</b><br>番茄,雞蛋 |
| 副<br>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 彩燴胡瓜                     | 2 炒佛手絲                 | 2 彩椒花菜                 | 2 香炒筍絲                 | 2 照燒杏鮑菇              |
|                 | 紅椒,黃椒,胡瓜                   | 佛手絲,薑絲                 | 紅椒,黃椒,白花菜              | 筍絲,紅蘿蔔,木耳              | 杏鮑菇,照燒醬              |
|                 | 3 紅蘿蔔炒蛋                    | 3 白菜冬粉                 | 3 紅燒茄子                 | 3 金玉滿堂                 | 3 芙蓉南瓜               |
| 紅蘿蔔,雞蛋          | 大白菜,冬粉,木耳絲                 | 茄子,番茄                  | 鷹嘴豆,玉米粒,黃瓜丁            | 南瓜,蛋白                  |                      |
|                 | 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                      | 5.1                    | 5                    |
| 豆魚蛋肉類(份)        | 2                          | 2                      | 2                      | 2.5                    | 2                    |
| 蔬菜類(份)          | 2                          | 1.7                    | 1.5                    | 1.7                    | 1.5                  |
| 油脂及堅果種子類(份)     | 3                          | 3                      | 3                      | 3                      | 3                    |
| 總熱量(Kcal)       | 685                        | 677.5                  | 672.5                  | 722                    | 672.5                |