



# 富秝餐飲114年09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	9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
單主菜A(80元)	冬瓜燉燒肉 豬肉80g,冬瓜		筍茸燉肉 豬肉80g,筍茸		沙茶肉片 豬肉80g,沙茶,青蔥		梅乾燒肉 豬肉80g,梅乾菜		蘿蔔燒肉 豬肉80g,紅白蘿蔔	
單主菜B(80元)	魚排(炸) 調理巴沙魚排80g		咖哩雞腿丁 雞肉120g,紅蘿蔔,馬鈴薯,咖哩		麵輪雞腿丁 雞肉120g,紅蘿蔔,豆輪		香煎鯖魚 鯖魚80g(帶刺)		香酥魚柳(炸) 調理魚柳肉80g	
副菜	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬	1	陽光鮮蔬
	季節時蔬,蒜頭		季節時蔬,蒜頭		季節時蔬,蒜頭		季節時蔬,蒜頭		季節時蔬,蒜頭	
	2	沙茶冬粉	2	洋蔥炒蛋	2	紅蘿蔔炒蛋	2	菜脯豆乾丁	2	番茄蛋豆腐
	沙茶醬,冬粉,洋蔥,紅蘿蔔		洋蔥,雞蛋		雞蛋,紅蘿蔔		蘿蔔乾,豆乾丁,青豆仁,玉米		雞蛋,牛番茄,豆腐	
	3	雪菜豆乾丁	3	滷蘿蔔海帶結	3	滷白菜	3	脆炒銀芽	3	台式冬粉
雪裡紅,豆乾丁		紅白蘿蔔,海帶結		白菜,木耳		韭菜,綠豆芽		冬粉,紅蘿蔔,洋蔥,木耳		
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	2.3	2	2	2	2	2	2	2	2
蔬菜類(份)	1.6	1.5	1.7	1.7	1.8	2	2.2	2	1.7	1.5
油脂及堅果種子類(份)	3	4	3.5	3.5	3	3	3	3.2	3	4
總熱量(Kcal)	675	740	700	700	680	685	690	694	677.5	717.5

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