



# 富秝餐飲114年9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	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	
雙主菜A+B (80元)	菜脯蛋 蘿蔔乾,雞蛋		紅燒豆輪片 金豆輪片,素蠔油		家常豆腐 木耳,青椒,豆腐		香煎豆腐排 豆腐		京醬素肉絲 調理肉絲,甜麵醬,小黃瓜	
	醬燒豆包 調理豆包,素蠔油		椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇,胡椒鹽		醬燒麵輪片 調理麵腸,素蠔油,紅蘿蔔		絲瓜麵筋 絲瓜,調理麵筋		玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔	
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
	季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	
	2	塔香海帶根	2	咖喱洋芋	2	滷白菜	2	蒸蛋	2	白菜冬粉
	海帶根,九層塔		馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩		木耳,白菜,紅蘿蔔		雞蛋		冬粉,白菜	
	3	季節鮮瓜	3	紅蘿蔔炒蛋	3	燒冬瓜	3	紅燒海帶絲	3	菜脯豆乾丁
	季節瓜類		雞蛋,紅蘿蔔		薑,冬瓜		海帶絲,薑,素蠔油		蘿蔔乾,豆乾丁	
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		5.1		5.1		5	
豆魚蛋肉類(份)	2.5		2		2		2.5		2.5	
蔬菜類(份)	1.8		1.5		1.8		1.7		1.5	
油脂及堅果種子類(份)	3		3		3		3		3	
總熱量(Kcal)	717.5		672.5		687		722		710	