

# 久大食品便當廠6/5~6/17營養午餐菜單

日期	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
主食	榨醬麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	蝦米蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	香酥雞腿	味噌燒肉	糖醋魚排	泡菜肉片	干貝燒雞	無骨香雞排	京醬雞丁	烤豬排	魚香肉絲	椰奶雞丁	蒜泥肉片
	什錦滷味	什錦百頁杏鮑菇	珍菇肉絲	揚出豆腐	培根洋蔥炒蛋	什錦火鍋	奶香南瓜滑蛋	麻婆豆腐	柳葉魚	蒼蠅頭	芝麻翅腿
副菜	燒賣	玉米奶酥	焗烤地瓜	關東煮	黃金球	肉圓	翡翠福州丸	炭烤甜不辣片	蔬菜粉絲	花生米血糕	紅絲玉米炒蛋
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	冬瓜茶	芹菜魚丸湯	玉米蛋花湯	冬菜粉絲湯	仙草蜜	酸辣湯	檸檬紅茶	紫菜蛋花湯	味噌湯	蘿蔔香菇湯	奶茶
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.6 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.7 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.5 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.1 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5
蛋白質(g)	34	31	32	31	33	32	30	32	33	31	31
脂肪(g)	29	25	26	25	28	28	25	26	28	26	25
醣類(g)	107	105	101	107	104	101	108	106	104	102	107
熱量(大卡)	823	767	765	776	818	797	775	786	818	788	776

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018> \*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

Email：[jota2976819@yahoo.com.tw](mailto:jota2976819@yahoo.com.tw)