

久大食品便當廠11/22~12/03營養午餐菜單

日期	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3
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
主食	白米飯	白米飯	白米飯	滷麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	廣東火腿肉絲蛋炒飯	白米飯
主菜	花枝捲+干貝酥+	三杯米血雞丁	黑胡椒豬柳	綜合鹽酥雞	鐵路豬排	韓式燒肉	蒲燒鯛魚	鮮蔬花枝	法式黑胡椒腿排	泰式香雞排
	肉圓	魚香肉絲	三色蛋	什錦滷味	紅燒豆腐	土魷魚條	肉燥貢丸	麥克雞塊*2	豬肉壽喜燒	京醬肉絲
副菜	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	吻仔魚燒賣	螞蟻上樹	蔥肉小餡餅	芝麻甜不辣	揚出豆腐	蟹絲蒸蛋	麻婆豆腐	黑糖沙琪瑪	義式馬鈴薯
	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	柴魚味噌湯	奶茶	金針紫菜湯	滷麵羹	金桔檸檬	魚丸湯	古早味紅茶	紫菜蛋花湯	檸檬冬瓜茶	玉米濃湯
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.3 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：6.2 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：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 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 豆魚蛋肉類：2.8 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：2.9 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 豆魚蛋肉類：2.7 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 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0.1 油脂與堅果種子：2.8

蛋白質(g)	32	32	33	33	33	34	32	33	34	32
脂肪(g)	26	26	26	29	28	29	27	29	30	27
醣類(g)	101	110	100	106	102	102	107	97	110	108
熱量 (大卡)	786	814	784	831	809	826	812	793	868	827

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