

# 久大食品便當廠10/10~10/21營養午餐菜單

日期	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
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	滷麵	白米飯	什錦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜		蔥油雞	蒲燒鯛	綜合鹽酥雞	客家炒豬肉	泰式花枝	日式豬排	黑胡椒雞丁	糖醋排骨	烤雞腿排
	國慶日 不吃	龍鳳腿	番茄豆腐 炒蛋	什錦滷味	宮保雞	烤翅腿	紅燒豆腐	蒼蠅頭	蝦捲	沙茶肉絲
副菜		梅粉地瓜	玉米奶酥	小饅頭	炒海帶絲	鍋貼	蔥爆培根	紅蘿蔔炒蛋	菜脯炒蛋	刺瓜魚丸
		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	榨菜肉絲湯	滷麵羹	梅子綠茶	古早味紅茶	蘿蔔雞湯	關東煮湯	芋頭西米露	紫菜蛋花湯
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	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
蛋白質(g)		31	32	31	32	32	30	32	33	31
脂肪(g)		25	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類(g)		105	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量(大 卡)		767	765	776	796	797	775	786	818	788

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)