

久大食品便當廠10/24~11/4營養午餐菜單

日期	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
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	茄汁義大利麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	皮蛋瘦肉粥	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	豆乳雞	沙茶肉片	椰奶雞丁	蒜泥肉片	蒲燒鯛	烤豬排	泰式檸檬豬肉	馬鈴薯回鍋肉	黃金魚排	什錦燒雞
	肉圓	花枝捲	蒼蠅頭	芝麻翅腿	麻婆豆腐	刈包+酸菜	日式黃金豆腐	蠔油雞肉煲	肉燥貢丸	玉米奶酥
副菜	關東煮	玉米炒蛋	洋蔥炒蛋	炭烤甜不辣	三杯馬鈴薯杏鮑菇	花生米血糕	螞蟻上樹	炒海帶絲	紅蘿蔔炒蛋	焗烤白花菜
	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	義大利麵醬	冬瓜檸檬	鮮菇湯	梅子綠茶	豆薯蛋花湯	粥料	紫菜蛋花湯	古早味紅茶	酸辣湯	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
蛋白質(g)	34	31	32	31	32	32	30	32	33	31
脂肪(g)	29	25	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類(g)	107	105	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量(大卡)	823	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