

久大食品便當廠9/25~10/6營養午餐菜單

日期	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
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	炒泡麵	白米飯	白米飯	白米飯	中秋節 不吃	滷麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	椒鹽雞丁	高昇排骨	烤雞排	沙茶肉片		韓式拌花枝	京醬炒雞	無骨香雞排	蔬菜炒肉片	糖醋雞丁
	什錦火鍋	柴魚花枝丸	五味豆腐	柳葉魚		什錦滷味	金沙豆腐	打拋豬	雞堡	清涼豆腐
副菜	烤地瓜	翡翠蒸蛋	鮮菇花椰菜	蔥爆豆干		水餃	紅蘿蔔炒蛋	蔬菜粉絲	玉米炒蛋	炭烤甜不辣
	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	味噌湯	冬瓜茶	蔬菜湯	巧克力奶茶		滷麵羹	古早味紅茶	魚丸湯	梅子綠茶	紫菜湯
營養分析 (份數)	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 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：6.3 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)	30	32	32	31		32	30	32	33	31
脂肪 (g)	25	26	26	25		28	25	26	28	26
醣類 (g)	108	106	101	107		101	108	106	104	102
熱量 (大卡)	775	786	765	776		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