

久大食品便當廠4/22~5/3營養午餐菜單

日期	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
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	炒泡麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	滷麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	綜合鹽酥雞	高昇排骨	奶香雞丁	蔥蒜花枝	鐵路豬排	麥克雞塊*3	京醬肉絲	三杯雞丁	蒜泥肉片	糖醋雞丁
	什錦火鍋	蝦捲	港式燒賣 (1個/人)	芝麻翅腿 (1支/人)	打拋豬	什錦滷味	柴魚豆腐	肉燥花枝丸 (1個/人)	柳葉魚 (1個/人)	金沙豆腐
副菜	鍋貼 (1個/人)	煎蛋捲 (1個/人)	海芽玉米炒 蛋	清涼豆腐	三杯馬鈴薯	烤地瓜	翡翠蒸蛋	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒蛋	炭烤甜不辣 (1片/人)
	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	玉米濃湯	梅子綠茶	味噌湯	仙草蜜	菇菇湯	滷麵羹	檸檬紅茶	薑絲紫菜湯	魚丸湯	冬瓜茶
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 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)	30	32	32	31	33	32	30	32	33	31
脂肪 (g)	25	26	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類 (g)	108	106	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量 (大卡)	775	786	765	776	818	797	775	786	818	788

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

傳真：06-2978248

營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*

Email：jota2976819@yahoo.com.tw