

久大食品便當廠5/6~5/17營養午餐菜單

日期	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
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	茄汁蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	炒意麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	椒麻雞丁	回鍋肉片	烤雞腿排	蒜味排骨	日式燒肉	日式豬排	油菜肉片	醬燒雞丁	酸白菜肉片	香酥魚排
	蔥爆培根鮮蔬	柳葉魚(1條/人)	肉燥滷蛋	蔥燒豆腐	雞蓉玉米	壽喜燒	蜜汁翅腿(1支/人)	蒼蠅頭	珍珠丸子(1個/人)	五味豆腐
副菜	小饅頭(1個/人)	菜脯炒蛋	炒寬冬粉	白菜魚羹	地瓜球(3個/人)	水餃(2個/人)	番茄豆腐炒蛋	芋丸(1個/人)	刺瓜炒蛋	蒜味蟹絲鮮蔬
	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	珍珠奶茶	香菇雞湯	關東煮湯	梅子綠茶	高麗菜蛋花湯	蔬菜湯	百香果汁	金針筍絲湯	芋頭西米露	玉米蛋花湯
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 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

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