

久大食品便當廠5/20~5/31營養午餐菜單

日期	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
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	港式撈麵 炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	什錦肉絲 炒麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	糖醋排骨	馬鈴薯燒雞	蒙古烤肉	烤雞排	三杯雞丁	鹽酥雞	蔥油肉片	蘑菇醬 菲力雞排	鐵路豬排	京醬肉絲
	皮蛋豆腐	鍋貼 (1 個/人)	土魷魚條 (1 條/人)	八寶肉燥	紫菜蛋捲 (1 個/人)	什錦百頁	蝦捲 (1 條/人)	洋蔥木耳 炒蛋	客家小炒	卡啦雞腿排
副菜	蘿蔔糕 (1 個/人)	時蔬甜不辣	紅蘿蔔炒蛋	蔬菜粉絲	白菜獅子頭	壽司 (2 個/人)	茄汁豆腐	玉米奶酥 (1 個/人)	刺瓜魚丸	香菇蒸蛋
	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	古早味紅茶	榨菜肉絲湯	貢丸湯	檸檬愛玉	味噌湯	冬瓜茶	筍絲雞湯	關東煮湯	紫菜蛋花湯	仙草蜜
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