

久大食品便當廠4/28~5/9營養午餐菜單

日期	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
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	花枝蝦仁炒 鍋燒意麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	豆菜麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	卡拉雞腿排 (1塊/人)	蒙古烤肉	咖哩雞	沙茶豬肉	蔥燒雞丁	台鐵鐵路豬 排 (1塊/人)	黃燜雞	香酥雞翅 (1支/人)	蒜泥肉片	三杯米血雞
	三杯什錦	蜜汁烤翅腿 (1支/人)	日式蝦捲 (1個/人)	肉燥福州丸 (1個/人)	金沙豆腐	味噌壽喜燒	蒼蠅頭	五更腸旺	家常豆腐	雞蛋捲 (1個/人)
副菜	豬肉餡餅 (1個/人)	黃金薯餅 (1個/人)	培根洋蔥炒 蛋	日式蒸蛋	蔬菜粉絲	小籠湯包 (1個/人)	珍珠丸子 (1個/人)	海芽玉米炒 蛋	起司地瓜	魚羹粉絲煲
	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	關東煮湯	麥茶	味噌湯	高麗菜蛋花 湯	古早味紅茶	紫菜蛋花湯	冬瓜茶	香菇雞湯	酸辣湯	珍珠布丁奶 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：6.5 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：6.5 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：6.3 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：6.5 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質 (g)	30	32	32	32	31	32	30	32	30	33
脂肪 (g)	25	26	26	26	25	28	25	26	28	28
醣類 (g)	108	106	101	106	108	101	108	106	104	104
熱量 (大卡)	775	786	765	786	780	797	775	786	806	818

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819

傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

Email：jota2976819@yahoo.com.tw

本公司使用之豬肉為國產豬肉