

久大食品便當廠6/9~6/27營養午餐菜單

日期	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	
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	火腿蛋絲五色涼麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	海鮮白醬義大利麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
主菜	豆乳雞	咖哩肉片	薑汁燒肉	干貝燒雞	高昇排骨	炸雞翅 (1 支/人)	蒜泥肉片	芝麻豬排 (1 塊/人)	黃燜雞	糖醋豬肉	
	川湘滷味	柴魚豆腐	日式麵包蝦 (1 條/人)	鍋貼 (2 個/人)	培根鮮蔬	三杯什錦	三杯雞百頁杏鮑菇	柳葉魚 (1 條/人)	海帶拌豆干	麻婆豆腐	
副菜	古早味茶葉蛋 (1 顆/人)	紅絲玉米炒蛋	紅燒百頁花生麵筋	拌寬粉	雙色地瓜球 (2 顆/人)	港式燒賣 (1 個/人)	照燒花枝丸 (1 顆/人)	培根玉米炒蛋	三色蛋 (1 塊/人)	清炒甜不辣	
	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	炒青菜	
湯	紅豆沙牛奶	芹菜魚丸湯	酸辣湯	味噌湯	百香果凍綠茶	奶油濃湯	珍珠布丁奶茶	紫菜金針湯	玉米蛋花湯	檸檬愛玉	
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：6.3 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

久大食品便當廠6/9~6/27營養午餐菜單

日期	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	夏威夷肉鬆炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	卡啦雞排 (1塊/人)	日式燒肉	京醬雞丁	鐵路排骨 (1塊/人)	蔥爆雞丁
	壽喜燒	蜜汁烤翅腿 (1支/人)	肉燥滷蛋 (1顆/人)	家常豆腐	魚香肉絲
副菜	港式蘿蔔糕 (1塊/人)	南瓜滑蛋	螞蟻上樹	土魷魚條 (1條/人)	翡翠蒸蛋
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	麥茶	瓜仔雞湯	紫菜金針湯	蘿蔔雞湯	冬瓜珍珠
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
蛋白質 (g)	30	32	32	32	31
脂肪 (g)	25	26	26	26	25
醣類 (g)	108	106	101	106	108
熱量 (大卡)	775	786	765	786	780

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