

久大食品便當廠9/22~10/3營養午餐菜單

日期	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
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	日式什錦豬肉炒麵/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	教師節補休	白米飯/煮	廣式皮蛋瘦肉粥/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	鹽酥雞/炸	黑胡椒醬雞排/烤 (1塊/人)	蒜泥肉片/煮	蔥爆雞丁/炒	筍茸烏蛋燒肉片/炒		黃金卡啦雞堡/炸 (1塊/人)	鐵路豬排/滷 (1塊/人)	宮保雞丁/炒	高昇排骨/炒
	關西壽喜燒/煮	蒼蠅頭/炒	芝麻梅醬翅腿/炸 (1支/人)	麻婆豆腐/煮	翡翠蝦捲/燴 (1條/人)		肉燥豆腐/煮	刈包/蒸+酸菜/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	玉米奶酥/炸 (1個/人)
副菜	珍珠丸子/蒸 (1個/人)	香菇蒸蛋/蒸	韓式起司年糕/炒	玉子燒/煎 (1個/人)	火腿玉米/炒		雞絲拌粉條/炒	古早味米血/蒸	焗烤培根馬鈴薯/烤	紅絲煎蛋/煎
	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	筍絲肉絲湯/煮	奶茶/煮	味噌湯/煮	高麗菜蛋花湯/煮	梅子綠茶/煮		阿華田/煮	粥料/煮	刺瓜魚丸湯/煮	冬瓜檸檬/煮
營養分析 (份數)	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 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： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	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
蛋白質 (g)	32	30	32	33	33		32	32	31	33
脂肪 (g)	28	25	26	28	28		26	26	25	28
醣類 (g)	101	108	106	104	104		106	101	107	104
熱量 (大卡)	797	775	786	818	818		786	765	776	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