

久大食品便當廠10/6~10/17營養午餐菜單

日期	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
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	中秋節不吃	涼麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	國慶日不吃	港式蛋炒飯/ 炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜		卡拉雞胸排/ 炸 (1 塊/人)	鹹水雞/炒	咖哩肉片/炒		梅醬雞翅/炸 (1 支/人)	沙茶肉片/炒	春川炒雞/炒	蒜泥豬排/滷 (1 塊/人)	醬燒雞丁/炒
		什錦滷味/炒	鍋貼/煎 (2 個/人)	麵包蝦/炸 (1 條/人)		關東煮/煮	三杯百頁杏 鮑菇/炒	翡翠蒸蛋/蒸	家常豆腐/炒	刺瓜炒蛋/炒
		副菜	港式蘿蔔糕/ 煎 (1 塊/人)	茄汁魚豆腐 蛋/煮		什錦鮮蔬/炒	肉圓/蒸 (1 個/人)	柴魚照燒花 枝丸/燒 (1 個/人)	清炒甜不辣/ 炒	白菜魚羹/燴
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		鮮菇湯/煮	貢丸湯/煮	古早味紅茶/ 煮		酸辣湯/煮	布丁奶茶/煮	紫菜金針湯/ 煮	冬菜粉絲肉 絲湯/煮	冬瓜茶/煮
營養分析 (份數)	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：6.5 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： 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：6.5 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
蛋白質 (g)		30	32	33		30	32	32	31	33
脂肪 (g)		25	26	28		25	26	26	25	28
醣類 (g)		108	106	104		108	106	101	107	104
熱量 (大卡)		775	786	818		775	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