久大食品便當廠10/20~10/31營養午餐菜單

日期	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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	新營豆菜麵/ 煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	光復節補休	蝦仁肉片鍋 燒意麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	烤雞腿排/烤 (1塊/人)	日式豬排/炸	椒鹽雞柳/炸	蒙古烤肉/炒		鹹酥雞/炸	蒜泥肉片/煮	蒲燒鯛/烤 (1片/人)	高昇排骨/炒	咖哩豬肉/煮
	什錦火鍋/煮	油條皮蛋豆 腐/蒸	泰式蒼蠅頭/ 炒	土魷魚條/煎 (1條/人)		三杯什錦/炒	芝麻翅腿/烤 (1支/人)	蔥爆肉絲/炒	煎蛋捲/煎 (1塊/人)	麥克雞塊/炸 (2塊/人)
副菜	蔥油餅/煎 (1片/人)	韓式年糕/炒	洋蔥木耳炒 蛋/炒	起司玉米/炒		港式燒賣/蒸 (1個/人)	洋芋滑蛋/炒	清涼豆腐/蒸	蔬菜粉絲/炒	紅絲炒蛋/炒
	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	味噌湯/煮	金桔檸檬綠 茶/煮	高麗菜蛋花 湯/煮	仙草凍奶茶/ 煮	鍋燒湯/煮	阿華田/煮	酸辣湯/煮	鮮菇湯/煮	古早味紅茶/ 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： 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)	32	30	32	33		30	32	32	31	33
脂肪 (g)	28	25	26	28		25	26	26	25	28
醣類 (g)	101	108	106	104		108	106	101	107	104
熱量 (大卡)	797	775	786	818	0	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