

久大食品便當廠11/17~11/28營養午餐菜單

日期	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
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	茄汁火腿蛋 包飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	古早味豆菜 麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	烤豬排/烤 (1塊/人)	韓式年糕炒 雞/炒	蒙古烤肉/炒	醬燒雞丁/炒	京醬肉絲/炒	黑胡椒醬雞 排/滷 (1塊/人)	蜜汁排骨/炒	蔥爆雞丁/炒	泡菜肉片/炒	青花雞丁/炒
	什錦火鍋/煮	蒼蠅頭/炒	麵包蝦/煎 (1條/人)	家常豆腐/炒	梅醬翅腿/炸 (1支/人)	三杯什錦/炒	照燒雞肉丸/ 烤 (1個/人)	柳葉魚/炸 (1條/人)	雞堡/炸 (1塊/人)	培根茄汁豆 腐/炒
副菜	紅油炒手/炒 (2個/人)	玉米奶酥/炸 (1個/人)	客家拌粉條/ 炒	港式蘿蔔糕/ 煎 (1個/人)	番茄豆腐蛋/ 炒	蒸肉圓/蒸 (1個/人)	紅絲玉米炒 蛋/炒	什錦鮮蔬/炒	海芽煎蛋/煎	三杯馬鈴薯 甜不辣/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	炒青菜
湯	紫菜金針湯/ 煮	檸檬愛玉/煮	刺瓜魚丸湯/ 煮	高麗菜蛋花 湯/煮	古早味紅茶/ 煮	蘿蔔香菇湯/ 煮	沖繩黑糖珍 奶/煮	玉米蛋花湯/ 煮	貢丸湯/煮	梅子綠茶/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：6.5 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	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	32	30	32	32	31	33
脂肪 (g)	28	25	26	28	27	25	26	26	25	28
醣類 (g)	101	108	105	104	107	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

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

本公司使用之豬肉為國產豬肉

傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

Email：jota2976819@yahoo.com.tw