

久大食品便當廠7/30~8/8營養午餐菜單

日期	7/30	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
星期	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	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	茄汁炒飯	白米飯	白米飯
主菜	回鍋肉	無骨香雞排	烤雞翅 (1支/人)	蠔油肉片	馬鈴薯燒雞	日式豬排 (1塊/人)	沙茶雞胸片	糖醋排骨
	麥克雞塊 (2個/人)	五更腸旺	肉燥滷蛋 (1顆/人)	番茄豆腐蛋	蒼蠅頭	三杯百頁杏 鮑菇	港式燒賣 (1個/人)	煎蛋捲 (1個/人)
副菜	翡翠蒸蛋	起司玉米	芝麻海帶絲	炭烤甜不辣 (1個/人)	翡翠蒸蛋	奶皇包 (1個/人)	螞蟻上樹	什錦鮮蔬
	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	百香果汁	魚丸湯	古早味紅茶	高麗菜蛋花 湯	當歸素肉湯	奶茶	味噌湯	大麥山粉圓
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0.2 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	33	33	35	35	34	34	35	33
脂肪(g)	30	28	32	30	29	30	31	28
醣類(g)	105	103	108	107	98	100	107	104
熱量 (大卡)	836	811	874	858	803	822	865	814

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

傳真：06-2978248

Email：jota2976819@yahoo.com.tw

營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*