

久大食品便當廠8/25~9/5營養午餐菜單

日期	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	
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	豆菜麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	滷麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	
主菜	香酥雞翅/炸 (1塊/人)	蒜泥白肉/煮	塔香雞丁/炒	日式豬排 (1塊/人)	奶香肉片/煮	綜合鹽酥雞/ 炸	蒙古烤肉/炒	京醬炒雞/炒	馬鈴薯炒肉 片/炒	烤豬排/烤 (1塊/人)	
	麻辣燙/煮	五更腸旺/煮	日式蛋捲/煎 (1個/人)	清涼豆腐/蒸	蜜汁翅腿/烤 (1支/人)	什錦滷味/滷	糖醋蝦捲/煎 (1個/人)	紅蘿蔔炒蛋/ 炒	雞堡/炸 (1個/人)	麻婆豆腐/煮	
副菜	奶皇包/蒸 (1個/人)	玉米炒蛋/炒	玉米奶酥/煎 (1個/人)	芹菜海帶絲/ 炒	蔬菜粉絲/炒	蘿蔔糕/蒸 (1個/人)	翡翠蒸蛋/蒸	花生米血糕/ 蒸 (1塊/人)	炭烤甜不辣/ 烤 (1片/人)	什錦鮮蔬/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	豆薯蛋花湯/ 煮	古早味紅茶/ 煮	青菜豆腐湯/ 煮	梅子綠茶/煮	筍絲香菇湯/ 煮	滷麵羹/煮	百香果汁/煮	味噌湯/煮	奶茶/煮	紫菜蛋花湯/ 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：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：6.5 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	33	30	32	32	31	33	
脂肪 (g)	28	25	26	28	28	25	26	26	25	28	
醣類 (g)	101	108	106	104	104	108	106	101	107	104	
熱量 (大卡)	797	775	786	818	818	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

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