

久大食品便當廠11/3~11/14營養午餐菜單

日期	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
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	夏威夷火腿 蛋炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	府城香菇肉 羹麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	烤雲頂豬排/ 烤 (1片/人)	叢林雞柳/炒	卡拉雞腿排/ 炸 (1片/人)	回鍋肉/炒	宮保雞丁/炒	香酥雞胸排/ 炸 (1片/人)	沙茶肉片/炒	烤雞排/烤 (1塊/人)	糖醋豬肉/炒	椒麻雞/炒
	什錦滷味/炒	揚出豆腐/炒	海芽玉米炒 蛋/炒	韓式翅腿/烤 (1支/人)	肉燥滷蛋/滷 (1個/人)	關東煮/煮	洋蔥炒蛋/炒	土魷魚條/煎 (1條/人)	日式蒸蛋/蒸	三杯百頁杏 鮑菇/炒
副菜	煉乳饅頭 (1個/人)	馬蹄條/炸 (1條/人)	螞蟻上樹/炒	客家炒蘿蔔 糕/炒	金菇燴南瓜/ 燴	小籠包/蒸 (1個/人)	海苔地瓜/炸	清炒甜不辣/ 炒	肉燥滷丸/滷 (1個/人)	起司玉米/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	紫菜蛋花湯/ 煮	檸檬愛玉/煮	冬瓜排骨湯/ 煮	貢丸湯/煮	冬瓜珍珠/煮	香菇肉羹湯/ 煮	布丁奶茶/煮	味噌湯/煮	冬菜粉絲湯/ 煮	仙草蜜/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

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