

久大食品便當廠5/26~6/6營養午餐菜單

日期	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
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	香菇肉羹麵	白米飯	白米飯	白米飯	端午補休	蝦仁肉絲蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	脆皮卡拉雞排 (1塊/人)	京醬肉絲	糖醋雞丁	蒜泥肉片		麥克雞塊 (3塊/人)	烤豬排 (1塊/人)	蜜汁雞翅 (1支/人)	味噌燒肉	和風芝麻雞
	什錦滷味	柳葉魚 (1條/人)	肉燥花枝丸	日式豆腐		關東煮	五味肉燥醬豆腐	客家小炒	雞肉堡 (1個/人)	番茄豆腐蛋
副菜	焗烤培根奶香燒賣 (1個/人)	培根洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	翡翠蒸蛋		豬肉餡餅 (1個/人)	刺瓜炒蛋	煎蛋捲 (1個/人)	焗烤地瓜	蜜汁大黑輪 (1條/人)
	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	香菇肉羹湯	檸檬紅茶	味噌湯	三寶綠豆牛奶奶		仙草凍奶茶	筍絲香菇湯	魚丸湯	紫菜蛋花湯	冬瓜檸檬
營養分析 (份數)	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：6.5 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： 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：6.3 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：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質 (g)	30	32	32	32		32	30	32	30	33
脂肪 (g)	25	26	26	26		28	25	26	28	28
醣類 (g)	108	106	101	106		101	108	106	104	104
熱量 (大卡)	775	786	765	786		797	775	786	806	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