

久大食品便當廠1/12~1/23營養午餐菜單

日期	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	
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	滷麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	休業式	白米飯/煮	什錦炒飯	白米飯/煮	
主菜	蜜汁雞腿排/烤 (1塊/人)	蒜泥肉片/炒	泡菜年糕燒雞/炒	香酥雞肉捲/炸 (1條/人)	黑胡椒豬柳/炒	薑汁燒肉/燒		蠔油雞丁/炒	無骨雞排/炸 (1塊/人)	沙嗲豬排/滷 (1塊/人)	
	三杯什錦/炒	芝麻翅腿/烤 (1個/人)	番茄豆腐炒蛋/炒	打拋肉/炒	蝦捲/煎 (1條/人)	紅絲蛋捲/煎 (1個/人)		三色蛋/蒸 (1個/人)	麻辣燙/煮	揚出豆腐/炸	
副菜	港式蘿蔔糕/烤 (1塊/人)	焗烤馬鈴薯/烤	黃金球/炸 (1個/人)	玉米炒蛋/炒	時蔬甜不辣/炒	培根花椰菜/炒		拌寬粉/炒	花生米血/烤	刺瓜滑蛋/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	
湯	滷麵羹/煮	金桔檸檬/煮	紫菜蛋花湯/煮	青菜豆腐湯/煮	仙草凍奶茶/煮	冬瓜茶/煮		蘿蔔香菇湯/煮	番茄蛋花湯/煮	珍珠美祿/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： 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 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	31	33	
脂肪 (g)	28	25	26	28	28	25		26	25	28	
醣類 (g)	101	108	106	104	104	108		101	107	104	
熱量 (大卡)	797	775	786	818	818	775	0	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