

# 久大食品便當廠3/23~4/2營養午餐菜單

日期	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3
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	港式香腸蛋炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	什錦炒麵/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	兒童節補休
主菜	鐵路豬排/滷 (1塊/人)	三杯米血雞/炒	回鍋肉/炒	韓式雞丁/炒	紅燒豬肉/燒	綜合香酥雞/炸	香酥肉排/炸 (1塊/人)	蒙古烤肉/炒	烤雞腿排/烤 (1塊/人)	
	關東煮/煮	家常豆腐/炒	洋蔥雞丁/炒	咖哩肉片/煮	翡翠蒸蛋/蒸	什錦火鍋/煮	肉燥滷蛋/煮 (1顆/人)	海苔肉捲/煎 (1塊/人)	蠔油豆腐/炒	
副菜	柳葉魚/炸 (1條/人)	黃金馬鈴薯煎餅/煎 (1塊/人)	玉米奶酥/炸 (1塊/人)	芝麻海帶絲/炒	高麗粉絲/炒	蒸餃/蒸 (2個/人)	白菜魚羹/燴	焗烤培根馬鈴薯/烤	紅絲玉米炒蛋/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	榨菜肉絲湯/煮	抹茶拿鐵/煮	酸辣湯/煮	青菜豆腐湯/煮	古早味紅茶/煮	貢丸湯/煮	布丁奶茶/煮	鮮菇湯/煮	冬瓜茶/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：2.6 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：6.5 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： 豆魚蛋肉類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：
蛋白質(g)	32	30	32	33	32	30	32	32	31	
脂肪(g)	28	25	26	28	29	25	26	26	25	
醣類(g)	101	108	106	104	105	108	106	101	107	
熱量(大卡)	797	775	786	818	810	775	786	765	776	0

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](mailto:jota2976819@yahoo.com.tw)

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*