

久大食品便當廠6/15~6/29營養午餐菜單

日期	6/15	6/16	6/17	6/18	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/29
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一
主食	義大利麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	夏威夷炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	芝麻飯/煮
主菜	炸雞翅/炸 (1支/人)	鹹豬肉/炒	烤豬排/烤 (1塊/人)	和風燒雞/炒	卡拉雞腿排/炸 (1塊/人)	醬燒排骨/炒	奶油燒雞/炒	泡菜肉片/炒	京醬雞丁/炒	咖哩肉片/煮
	關東煮/煮	客家小炒/炒	麻婆豆腐/煮	三杯什錦/炒	壽喜鍋/煮	肉燥滷蛋/滷 (1顆/人)	黃金柳葉魚/炸 (1條/人)	雞肉捲/烤 (1條/人)	香草培根/炒	麥克雞塊/炸 (2塊/人)
副菜	煎餃/煎 (2個/人)	蛋捲/煎 (1塊/人)	蒜香甜不辣/炒	火腿鮮蔬/炒	小籠湯包/蒸 (1顆/人)	家常豆腐/炒	蒸蛋/蒸	番茄豆腐蛋/炒	花生米血糕/烤 (1塊/人)	螞蟻上樹/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	培根濃湯/煮	QQ奶茶/煮	紫菜蛋花湯/煮	冬瓜檸檬/煮	貢丸湯/煮	麥茶/煮	筍絲香菇湯/煮	紅豆湯/煮	玉米蛋花湯/煮	水果愛玉/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：2.3 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	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
蛋白質 (g)	32	30	32	33	30	32	32	31	33	32
脂肪 (g)	28	25	26	28	25	26	26	25	28	28
醣類 (g)	101	108	106	104	108	106	101	107	104	101
熱量 (大卡)	797	775	786	818	775	786	765	776	818	797

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