

久大食品便當廠8/31~9/11營養午餐菜單

日期	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	
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	義大利麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	
主菜	綜合鹽酥雞/炸	蒙古烤肉/炒	京醬炒雞/炒	馬鈴薯炒肉片/炒	烤豬排/烤 (1塊/人)	烤雞腿排/烤 (1塊/人)	黑胡椒豬柳/炒	豆乳雞/炸	油豆腐燒肉/炒	春川炒雞/炒	
	什錦滷味/炒	糖醋蝦捲/燴 (1條/人)	紅蘿蔔炒蛋/炒	雞堡/炸 (1個/人)	麻婆豆腐/煮	什錦火鍋/煮	日式蛋捲/煎 (1個/人)	打拋肉/炒	梅子雞/煮	肉末粉絲/炒	
副菜	蘿蔔糕/蒸 (1個/人)	翡翠蒸蛋/蒸	花生米血糕/烤 (1塊/人)	炭烤甜不辣/烤 (1片/人)	什錦鮮蔬/炒	蒸肉圓/蒸 (1個/人)	三杯百頁杏鮑菇/炒	燒賣/蒸 (1塊/人)	海芽炒蛋/炒	清涼豆腐/蒸	
	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	滷麵羹/煮	百香果汁/煮	紫菜蛋花湯/煮	味噌湯/煮	奶茶/煮	奶油濃湯/煮	金桔檸檬/煮	榨菜肉絲湯/煮	魚丸湯/煮	大麥珍珠/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：2.5 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	33	30	32	32	31	33	
脂肪 (g)	28	25	26	28	28	25	26	26	25	28	
醣類 (g)	101	108	106	104	104	108	106	101	107	104	
熱量 (大卡)	797	775	786	818	818	775	786	765	776	818	

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

傳真：06-2978248

營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*

Email：jota2976819@yahoo.com.tw