

久大食品便當廠9/29~10/8營養午餐菜單

日期	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
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	教師節不吃	白米飯/煮	滷麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	炒泡麵	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	國慶日補休
主 菜		椒鹽豬排/炸 (1 塊/人)	BBQ 雞翅/ 烤 (1 支/人)	回鍋肉/炒	親子丼/炒	炸豬排/炸 (1 塊/人)	和風燒雞/炒	高昇排骨/炒	醬燒雞/炒	
		紅絲炒蛋/炒	什錦火鍋/煮	皮蛋豆腐/蒸	黃金地瓜球/ 炸 (2 顆/人)	三杯百頁杏 鮑菇/炒	黑白切/炒	番茄蛋/炒	家常豆腐/炒	
		柴魚照燒花 枝丸/燒 (1 個/人)	港式蘿蔔糕/ 蒸 (1 塊/人)	蔥燒干片/炒	大瓜炒蛋/炒	蔥油餅/煎 (1 塊/人)	滷蛋/滷 (1 顆/人)	玉米奶酥/炸 (1 個/人)	白菜魚羹/燴	
副 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	柳橙椰果/煮	滷麵羹/煮	鮮菇湯/煮	QQ 紅茶/煮	蔬菜湯/煮	阿華田/煮	冬菜粉絲肉 絲湯/煮	
營 養 分 析 (份 數)	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：6.5 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：6.2 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)		30	32	33	33	30	32	32	31	
脂肪 (g)		25	26	28	28	25	26	26	25	
醣類 (g)		108	106	104	104	108	106	101	107	
熱量 (大卡)		775	786	818	818	775	786	765	776	

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