久大食品便當廠11/9~11/20營養午餐菜單

日期	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
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	香菇肉羹麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	茄汁蛋炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	香酥雞胸排/炸 (1 塊/人)	沙茶肉片/炒	烤雞翅/烤 (1 支/人)	糖醋豬肉/燴	椒麻雞/炒	日式豬排/炸 (1 塊/人)	韓式炒雞/炒	蜜汁雞排/烤 (1 塊/人)	蒙古烤肉/炒	醬燒雞丁/炒
	什錦滷味/炒	洋蔥炒蛋/炒	土魠魚條/煎 (1 條/人)	日式蒸蛋/蒸	三杯百杏鮑菇/炒	什錦火鍋/煮	蒼蠅頭/炒	肉燥油豆腐/滷	茄汁蝦捲/燴 (1 條/人)	家常豆腐/炒
副菜	小籠包/蒸 (1 個/人)	地瓜薯條/炸	清炒甜不辣/炒	肉燥滷丸/滷	起司玉米/煮	水餃/煮 (2 個/人)	馬蹄條/炸 (1 條/人)	刺瓜滑蛋/炒	拌粉條/炒	客家炒蘿蔔糕/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	香菇肉羹湯/煮	奶茶/煮	味噌湯/煮	紫菜金針湯/煮	仙草蜜/煮	榨菜金針湯/煮	梅子綠茶/煮	貢丸湯/煮	紫菜蛋花湯/煮	麥茶/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 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：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　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＊