

久大食品便當廠4/6~4/17營養午餐菜單

日期	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
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		府城肉燥擔仔麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	新營蛋香豆菜麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	清明節補休	蜜汁雞翅/烤 (1支/人)	奶香燉肉/燉	宮保雞丁/炒	日式豬排/炸 (1片/人)	卡拉雞腿排/炸 (1片/人)	沙茶肉片/炒	照燒玉米雞丁/炒	黑胡椒醬豬排/滷 (1片/人)	糖醋排骨/炒
		什錦火鍋/煮	照燒花枝丸/烤 (1個/人)	柴魚皮蛋豆腐/煮	榨菜豆干/炒	麻辣燙/煮	芝麻梅醬翅腿/烤 (1支/人)	烤海苔肉捲片/烤 (1片/人)	客家小炒/炒	麥克雞塊/炸 (2個/人)
副菜		小籠湯包/蒸 (1個/人)	海苔地瓜/炸	客家炒蘿蔔糕/炒	日式三色蒸蛋/蒸	蔥油餅/煎 (1片/人)	番茄炒蛋/炒	翡翠吻仔魚芙蓉蛋/蒸	珍珠丸子/蒸 (1個/人)	蔬菜粉絲/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		肉骨茶湯/煮	梅子綠茶/煮	關東煮湯/煮	仙草凍奶茶/煮	南瓜濃湯/煮	古早味紅茶/煮	紫菜蛋花湯/煮	味噌湯/煮	冬瓜檸檬愛玉/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：6.5 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：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)		30	32	33	32	30	32	32	31	33
脂肪 (g)		25	26	28	29	25	26	26	25	28
醣類 (g)		108	106	104	105	108	106	101	107	104
熱量 (大卡)	0	775	786	818	810	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