

久大食品便當廠4/20~5/1營養午餐菜單

日期	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	
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	茄汁蛋包飯/ 炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	肉絲炒撈麵/ 炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮		
主菜	鐵路豬排/滷 (1塊/人)	日式燒肉/燒	椒鹽雞丁/炸	蒜泥白肉/煮	烤雞腿排/烤 (1塊/人)	豆乳雞/炸	蜜汁雞翅/烤 (1支/人)	黑胡椒醬豬 排/滷 (1塊/人)	蔥爆雞丁/炒	勞動節不吃	
	關東煮/煮	香雞堡/炸 (1個/人)	魚香肉絲/炒	三杯什錦/炒	肉燥滷蛋/滷 (1顆/人)	什錦火鍋/煮	日式蒸蛋/蒸	番茄炒蛋/炒	泰式打拋豬/ 炒		
副菜	蒸餃/蒸 (2個/人)	金沙豆腐/炒	港式燒賣/蒸 (1個/人)	紅蘿蔔蛋捲/ 煎 (1個/人)	馬鈴薯杏鮑 菇/炒	茶葉蛋/煮 (1顆/人)	白菜魚羹/燴	地瓜球/炸 (2顆/人)	粉絲滑蛋/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	紫菜魚丸湯/ 煮	阿華田/煮	刺瓜蛋花湯/ 煮	青菜豆腐湯/ 煮	古早味紅茶/ 煮	紫菜金針湯/ 煮	布丁奶茶/煮	貢丸湯/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：6.5 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： 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)	32	30	32	33	32	30	32	32	31		
脂肪 (g)	28	25	26	28	29	25	26	26	25		
醣類 (g)	101	108	106	104	105	108	106	101	107		
熱量 (大卡)	797	775	786	818	810	775	786	765	776		0

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