

久大食品便當廠9/14~9/24營養午餐菜單

日期	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	
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	豆菜麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	什錦炒麵/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	中秋節不吃	
主菜	麥克雞塊/炸 (3塊/人)	芝麻豬排/烤 (1塊/人)	奶香雞丁/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞丁/炒	鹽酥雞/炸	蒜泥肉片/煮	黑胡椒醬雞 排/滷 (1塊/人)	蔥爆雞丁/炒		
	關東煮/煮	五更腸旺/煮	蔥爆豬肉豆 干/炒	土魷魚條/煎 (1條/人)	珍菇肉絲/炒	壽喜燒/煮	芝麻翅腿/烤 (2支/人)	蒼蠅頭/炒	麻婆豆腐/煮		
副菜	煉乳銀絲卷/ 蒸 (1個/人)	玉米炒蛋/炒	清炒甜不辣/ 炒	柴魚豆腐/蒸	海苔地瓜/炸	珍珠丸子/蒸 (1個/人)	火腿玉米/炒	香菇蒸蛋/蒸	煎蛋捲/煎 (1塊/人)		
	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	南瓜濃湯/煮	冬瓜茶/煮	番茄蛋花湯/ 煮	筍絲香菇湯/ 煮	仙草蜜/煮	筍絲肉絲湯/ 煮	奶茶/煮	味噌湯/煮	梅子綠茶/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：6.5 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	33	30	32	32	31		
脂肪 (g)	28	25	26	28	28	25	26	26	25		
醣類 (g)	101	108	106	104	104	108	106	101	107		
熱量 (大卡)	797	775	786	818	818	775	786	765	776	0	

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

Email：jota2976819@yahoo.com.tw

營養師：史玄潔 <9Y21070018>

本公司使用之豬肉為國產豬肉