

久大食品便當廠10/12~10/23營養午餐菜單

日期	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	
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	義大利麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	涼麵/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	
主菜	卡拉雞排/炸 (1塊/人)	沙茶肉片/炒	塔香雞丁/炒	咖哩豬/煮	宮保雞丁/炒	鐵路豬排/滷 (1塊/人)	鹽水雞/炒	雞柳條/炸 (2條/人)	蒙古烤肉/炒	香草雞/炒	
	蒸蛋/蒸	煎蛋捲/煎 (1個/人)	什錦鮮蔬/炒	蒼蠅頭/炒	韓式火鍋/煮	刈包/蒸+酸菜/炒 (1個/人)	黑白切/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	土魷魚條/煎 (1條/人)	壽喜燒/煮	
副菜	蜜地瓜/煮	古早味米血/蒸	紅油炒手/炒 (2個/人)	起司馬鈴薯/炸	洋蔥炒蛋/炒	鍋貼/煎 (1個/人)	玉米奶酥/炸 (1個/人)	拌粉條/炒	奶油玉米/炒	麻醬豆干/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	玉米濃湯/煮	綠豆湯/煮	紫菜金針湯/煮	貢丸湯/煮	麥茶/煮	關東煮湯/煮	檸檬愛玉/煮	排骨湯/煮	高麗菜蛋花湯/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：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

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

傳真：06-2978248

營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*

Email：jota2976819@yahoo.com.tw