久大食品便當廠10/27~11/6營養午餐菜單

日期	10/26	10/27	10/28	10/30	10/30	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
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	光復節補休	白米飯	鍋燒意麵	白米飯	白米飯	夏威夷炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜		高昇排骨	鹽酥雞	蒜泥肉片	咖哩雞	蜜汁豬排 (1 塊/人)	三杯雞丁	烤雞腿排 (1 塊/人)	回鍋肉	蠔油雞丁
		紫菜蛋捲 (1 條/人)	三杯什錦	麥克雞塊 (2 個/人)	照燒花枝丸 (1 顆/人)	關東煮	揚出豆腐	白菜魚羹	肉燥滷蛋 (1 顆/人)	海芽玉米炒蛋
副菜		蔬菜粉絲	港式燒賣 (1 個/人)	紅絲炒蛋	清涼豆腐	煉乳饅頭 (1 顆/人)	螞蟻上樹	玉米奶酥	金菇燴南瓜	港式蘿蔔糕 (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		阿華田	鍋燒湯	鮮菇湯	古早味紅茶	玉米蛋花湯	百香愛玉	筍片排骨湯	刺瓜魚丸湯	冬瓜檸檬
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 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)		30	32	33	33	30	32	32	31	33
脂肪(g)		25	26	28	28	25	26	26	25	28
醣類(g)		108	106	104	104	108	106	101	107	104
熱量(大卡)		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＊