

久大食品便當廠1/3~1/14營養午餐菜單

日期	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
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	咖哩蛋包飯	白米飯	白米飯	味噌湯拉麵	白米飯	泡麵炒飯	白米飯	白米飯	茄汁肉醬 螺旋麵	白米飯
主菜	咖哩雞丁	糖醋蝦捲	黃金魚蛋 燒肉	唐揚炸雞	無骨香雞排	椒鹽花枝	蒜泥肉片	韓式炸雞	法式腿排肉	三杯排骨
	辣炒 豆干米血	蜜汁雞丁	雞堡	拉麵鍋料	肉燥滷蛋	茶葉蛋	麻婆黑豆腐	蛋燒肉丸煲	日式豆腐	泰式荷包蛋
副菜	蛋皮	番茄炒蛋	三色蒸蛋	小蛋糕	珍珠丸子	牙齒肉圓	麥克雞塊*2	韓式 辣炒年糕	小蛋糕	辣炒寬冬粉
	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	味噌湯	冬瓜仙草	香菇雞湯	味噌湯	韓式 桔醬綠茶	玉米濃湯	島嶼紅茶	菇菇湯	茄汁肉醬	布蕾奶茶
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 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	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：6.4 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	34	31	32	31	32	32	30	32	33	31
脂肪(g)	29	25	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類(g)	107	105	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量(大 卡)	823	767	765	776	796	797	775	786	818	788

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

Email：jota2976819@yahoo.com.tw

久大食品便當廠1/17~1/19營養午餐菜單

日期	1/17	1/18	1/19		
星期	星期一	星期二	星期三		
主食	白米飯	白米飯	香辣撈撈拌麵		
主菜	椒麻雞排	土豆回鍋肉	豆乳雞		
	催淚蛋	花枝捲	小蛋糕		
副菜	港式蘿蔔糕	翡翠蒸蛋	臭豆腐		
	炒青菜	炒青菜	台式泡菜		
湯	檸檬汁	貢丸湯	紫菜蛋花湯		
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6		
蛋白質(g)	34	31	31		
脂肪(g)	29	25	26		
醣類(g)	107	105	103		
熱量(大卡)	823	767	770		

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018> *本公司使用之豬肉為國產豬肉*

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號 Email：jota2976819@yahoo.com.tw