

久大食品便當廠2/21-3/4營養午餐菜單

日期	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4
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	白米飯	日式拉麵	白米飯	白米飯	白米飯	228 放假	白米飯	白米飯	茄汁炒飯	白米飯
主菜	照燒雞	韓式豬肉	香酥雞腿	炒鹹豬肉	香草雞		叉燒豬肉	鐵板雞肉	排骨酥	烤雞翅
	什錦滷味	柳葉魚	福州丸	蔥爆豆干	香菇油豆腐		豆干炒蛋	炸花枝	蛋皮	培根馬鈴薯
副菜	蝦捲	鍋貼	玉米蛋	小饅頭	紅絲炒蛋		螞蟻上樹	龍鳳腿	泰式蟹肉	水餃
	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	可可亞	拉麵湯	柳橙汁	魚丸湯	排骨湯		紫菜蛋花湯	百香椰果	黑輪湯	冬瓜茶
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： 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：6.4 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		30	32	33	31
脂肪(g)	29	25	26	25	28		25	26	28	26
醣類(g)	107	105	101	107	104		108	106	104	102
熱量(大卡)	823	767	765	776	796		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