

久大食品便當廠3/7-3/18營養午餐菜單

日期	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18
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	奶油義大利麵	白米飯	白米飯	胚芽飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	麥克雞塊	春川炒雞	鐵路豬排	蒜泥肉片	三杯米血排骨	綜合鹽酥雞	沙茶肉片	黑胡椒豬柳	橙汁香雞排	麻醬雞肉
	泰式豬肉鮮蔬	蒼蠅頭	麻婆豆腐	梅醬翅腿	紫菜蛋捲	炒滷味	土魷魚條	雞堡	番茄豆腐炒蛋	刺瓜炒蛋
副菜	烤地瓜	翡翠蒸蛋	芝麻甜不辣	蛋花肉丸煲	拌粉條	蒸肉圓	玉米炒蛋	珍珠丸子	關東煮	揚出豆腐
	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	義大利麵醬	榨菜肉絲湯	古早味紅茶	高麗菜蛋花湯	金桔檸檬	酸辣湯	味噌湯	奶茶	紫菜金針湯	冬瓜仙草
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