

久大食品便當廠3/21~4/1營養午餐菜單

日期	3/21	3/22	3/23	3/24	3/24	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
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	柴魚酥炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	炒泡麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	滷雞腿	蒙古烤肉	蜜汁雞丁	高昇排骨	糖醋雞丁	日式豬排	土豆回鍋肉	咖哩肉片	烤雞腿排	青花雞丁
	韓式豆干	花枝捲	三色蛋	白花炒蛋	五味豆腐	港式湯包	焗烤花椰菜	麥克雞塊	肉燥油豆腐	打拋豬
副菜	清炒甜不辣	肉末玉米	芝麻海帶絲	玉米奶酥	白菜魚羹	花生米血糕	照燒花枝丸	肉末粉絲	培根洋蔥炒蛋	和風蛋捲
	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	檸檬紅茶	貢丸湯	玉米濃湯	麥茶	薑絲紫菜湯	蔬菜麵湯	梅子綠茶	鮮菇湯	仙草蜜	魚丸湯
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	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