

久大食品便當廠4/18~4/29營養午餐菜單

| 日期 | 4/18 | 4/19 | 4/20 | 4/21 | 4/22 | 4/25 | 4/26 | 4/27 | 4/28 | 4/29 |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 | 麵線 | 白米飯 | 白米飯 | 白米飯 | 白米飯 | 傳統油飯 | 白米飯 | 白米飯 | 白米飯 | 白米飯 |
| 主菜 | 豬排 | 日式燒肉 | 香酥雞 | 蜜汁排骨 | 黑椒雞丁 | 香酥雞腿 | 糖醋雞丁 | 紅燒豬肉 | 客家鹹豬肉 | 鹹酥雞 |
| | 刈包+酸菜 | 翅腿 | 豆干炒蛋 | 泰式蝦捲 | 蟹絲炒蛋 | 炒滷味 | 皮蛋豆腐 | 柳葉魚 | 蔥油雞肉 | 五味豆腐 |
| 副菜 | 火腿煎蛋 | 螞蟻上樹 | 肉燥滷丸 | 鮮蔬干貝燒 | 椒鹽百頁 | 水餃 | 培根馬鈴薯 | 肉燥福州丸 | 紅油抄手 | 煉乳小饅頭 |
| | 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 | 麵線羹 | 古早味紅茶 | 榨菜肉絲湯 | 綠豆湯 | 味噌湯 | 梅子綠茶 | 貢丸湯 | 瓜仔雞湯 | 豆薯蛋花湯 | 黑糖奶茶 |
| 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