

久大食品便當廠11/08~11/19營養午餐菜單

日期	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
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	白米飯	白米飯	豆菜麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	雞肉絲飯	白米飯
主菜	蒜泥肉片	雞肉煲	鐵路豬排	香雞排	三杯雞丁	豆乳雞	泰式 檸檬豬肉	卡拉雞腿排	日式豬排	咖哩肉片
	韓式米血 豆干	柴魚照燒 花枝丸	家常豆腐	刈包	回鍋肉片	催淚蛋	肉燥貢丸	麻婆豆腐	什錦滷味	三色蛋
副菜	麥克雞塊*2	玉米蒸蛋	白菜魚羹	菜脯煎蛋	玉米奶酥	珍珠丸子	日式蛋捲	肉末粉絲	冰烤地瓜	清炒甜不辣
	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	高麗菜 蛋花湯	關東煮湯	奶茶	金針紫菜湯	味噌湯	冬瓜山粉圓	貢丸湯	鮮菇湯	梅子綠茶
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 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：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0.1 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0.1 油脂與堅果種子：2.8

蛋白質(g)	34	33	34	34	32	34	32	33	34	32
脂肪(g)	30	28	29	30	28	31	28	30	30	27
醣類(g)	111	100	99	111	101	100	106	102	105	108
熱量 (大卡)	871	804	806	871	812	834	829	830	853	827

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