

久大食品便當廠2/11-2/18營養午餐菜單

日期	2/11	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
星期	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	炒意麵	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	黑胡椒雞肉	日式燒肉	烤翹腿	芝麻豬排	南洋豬肉	炸雞
	肉燥滷丸	蒜香魚條	薯餅	火腿蛋	培根炒蛋	椒鹽百頁
副菜	蘿蔔糕	小餡餅	客家小炒	五味醬豆腐	胡麻鮮蔬	麻辣燙
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	奶茶	麥茶	鍋燒麵湯	仙草蜜	蔬菜湯	味噌湯
營養分析 (份數)	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)	32	32	30	32	33	31
脂肪(g)	28	28	25	26	28	26
醣類(g)	104	101	108	106	104	102
熱量(大卡)	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