

久大食品便當廠5/2~5/13營養午餐菜單

日期	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
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	白米飯	白米飯	肉絲蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	茄汁雞肉捲	蒜泥豬排	麥克雞塊	蔥爆雞柳	蒲燒鯛	椒鹽雞丁	蒙古烤肉	土豆回鍋肉	鹽水雞	泰式香雞排
	炒滷味	紅燒豆腐	黑胡椒豬柳	韓式豆干	魚香肉絲	關東煮	梅醬翅腿	雞堡	日式豆腐	番茄豆腐 炒蛋
副菜	肉圓	起司脆薯	時蔬甜不辣	刺瓜炒蛋	翡翠蒸蛋	豬肉餡餅	芝麻海帶絲	培根洋蔥 炒蛋	和風燴蛋	白菜魚羹
	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	奶油白醬	奶茶	貢丸湯	檸檬汁	紫菜金針湯	豆薯蛋花湯	味噌湯	古早味紅茶	筍絲肉絲湯	仙草蜜
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