

久大食品便當廠7/18~7/29營養午餐菜單

日期	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
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	白米飯	白米飯	滷麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	雞肉丼飯	白米飯	白米飯
主菜	京醬炒雞	泰式炒花枝	韓式炸雞	雞肉捲	蒜泥肉片	三杯米血排骨	黃金魚排	洋蔥雞柳	咖哩雞丁	黑胡椒豬柳
	照燒花枝丸	蒼蠅頭	什錦滷味	金沙豆腐	梅醬翹腿	客家小炒	沙茶肉片	日式蒸蛋	清涼豆腐	雞堡
副菜	焗烤馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋	蔥肉小餡餅	刺瓜炒蛋	燒賣	清炒甜不辣	南瓜滑蛋	蘿蔔糕	珍珠丸子	韓式拌粉條
	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	鮮菇湯	梅子綠茶	滷麵羹	冬瓜檸檬	玉米蛋花湯	紫菜湯	古早味紅茶	味噌湯	蘿蔔玉米湯	檸檬愛玉
營養分析(份數)	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2	全穀雜糧類：6.1 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：2.8	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：6.3 豆魚蛋肉類：3 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：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0.2 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 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：6.2 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：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0.1 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	35	34	34	35	33	34	33	34	33	32
脂肪(g)	30	29	30	31	28	30	28	29	30	28
醣類(g)	107	98	100	107	104	111	100	99	109	101
熱量(大卡)	858	803	822	865	814	871	804	806	854	812

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

久大食品便當廠8/1~8/12營養午餐菜單

日期	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
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	炒泡麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	茄汁義大利麵	白米飯	白米飯
主菜	無骨香雞排	雞肉煲	綜合鹽酥雞	奶香燉肉	糖醋雞丁	麻辣豬肉鍋	鐵路豬排	麥克雞塊	蒙古烤肉	宮保雞丁
	打拋豬	培根洋蔥炒蛋	壽喜鍋料	日式蒸蛋	五味豆腐	港式湯包	麻婆豆腐	泰式豬肉鮮蔬	花枝捲	揚出豆腐
副菜	炒海帶絲	蝦捲	肉圓	玉米奶酥	白菜魚羹	起司脆薯	芝麻甜不辣	小圓鬆餅*3	肉末玉米	蛋燒肉丸煲
	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	豆薯蛋花湯	阿華田	關東煮湯	味噌湯	金桔檸檬	紫菜金針湯	奶茶	義大利醬料	魚丸湯	古早味紅茶
營養分析 (份數)	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.7 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：6.2 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：3.1	全穀雜糧類：6.2 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：2.9	全穀雜糧類：6.1 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：2.7	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.3	全穀雜糧類：6.4 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.2	全穀雜糧類：6.1 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：2.8	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：6.3 豆魚蛋肉類：3 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：6.2 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0.2 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	33	33	33	33	35	35	34	34	35	33
脂肪(g)	29	30	30	28	32	30	29	30	31	28
醣類(g)	99	99	105	103	108	107	98	100	107	104
熱量(大卡)	800	814	836	811	874	858	803	822	865	814

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