

久大食品便當廠5/16~5/27營養午餐菜單

日期	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
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	炒泡麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	滷麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	綜合鹽酥雞	沙嗲肉片	奶香雞丁	芝麻豬排	黑胡椒豬柳	韓式炸雞	泰式炒花枝	京醬炒雞	雞肉捲	蒜泥肉片
	什錦火鍋	花枝捲	珍珠丸子	宮保豆腐	麥克雞塊	什錦滷味	蒼蠅頭	照燒花枝丸	金沙豆腐	梅醬翅腿
副菜	蘿蔔糕	清涼豆腐	紫菜蛋捲	肉末玉米	紅蘿蔔炒蛋	烤地瓜	日式蒸蛋	三杯馬鈴薯	韓式拌粉條	燒賣
	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	關東煮湯	奶茶	菇菇湯	梅子綠茶	薑絲紫菜湯	滷麵羹	古早味紅茶	味噌湯	冬瓜檸檬	魚丸湯
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