

久大食品便當廠8/30~9/9營養午餐菜單

日期	8/30	8/31	9/1	9/2	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
星期	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	什錦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	滷麵	白米飯	白米飯	中秋節 不吃
主菜	無骨香雞排	油豆腐 燒豬肉	京醬炒雞	蒜泥白肉	烤雞排	綜合鹽酥雞	芝麻豬排	梅子雞	
	壽喜燒	梅醬翹腿	糖醋蝦捲	五更腸旺	蒙古烤肉	什錦滷味	麻婆豆腐	馬鈴薯 炒肉片	
副菜	港式燒賣	螞蟻上樹	蒸蛋	玉米炒蛋	蛋燒肉丸子	蘿蔔糕	紅蘿蔔炒蛋	芝麻甜不辣	
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	
湯	古早味紅茶	味噌湯	冬瓜檸檬	薑絲紫菜湯	梅子綠茶	滷麵羹	鮮菇湯	奶茶	
營養 分析 (份數)	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)	31	32	31	32	32	30	32	33	
脂肪(g)	25	26	25	28	28	25	26	28	
醣類(g)	105	101	107	104	101	108	106	104	
熱量(大卡)	767	765	776	796	797	775	786	818	

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