

久大食品便當廠9/12~9/23營養午餐菜單

日期	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
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	皮蛋瘦肉粥	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	烤雞腿	黑胡椒豬柳	春川炒雞	蒲燒鯛	椒鹽炒雞丁	麥克雞塊*3	鐵路豬排	咖哩雞丁	沙茶肉片	三杯雞丁
	日式豆腐	刺瓜炒蛋	肉末粉絲	奶香燉肉	打拋肉	什錦火鍋	紅蘿蔔炒蛋	蔥爆豬肉豆干	花枝捲	柳葉魚
副菜	蒸肉圓	義式脆薯	照燒花枝丸	清炒甜不辣	珍珠丸子	蔥肉餡餅	玉米奶酥	海芽玉米炒蛋	清涼豆腐	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	粥料	金桔檸檬	玉米蛋花湯	冬瓜茶	酸辣湯	古早味紅茶	蘿蔔玉米湯	味噌湯	仙草蜜	紫菜蛋花湯
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