

久大食品便當廠9/26~10/7營養午餐菜單

日期	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
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	炒意麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	什錦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	日式豬排	椒麻雞丁	日式燒肉	烤豬排	三杯雞	韓式燒雞	回鍋肉	雞肉捲	烤雞腿	鐵路豬排
	椒鹽百頁	肉燥貢丸	雞茸炒玉米	蟹絲豆干	沙茶肉羹	皮蛋豆腐	泰式蝦捲	黑胡椒豬柳	八寶肉燥	五味豆腐
副菜	水餃	翡翠蒸蛋	地瓜球	咖哩魚蛋	玉米奶酥	芋丸	玉米海芽炒蛋	炒寬粉	清炒甜不辣	紅油抄手
	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	鍋燒意麵湯	鳳梨冰茶	味噌湯	奶茶	榨菜肉絲湯	檸檬愛玉	貢丸湯	紫菜湯	古早味紅茶	筍片雞湯
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