

# 久大食品便當廠11/7~11/18營養午餐菜單

日期	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
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	鮮蔬雞羹麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	港式蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	鮮蔬雞	糖醋排骨	泰式香雞排	蒙古烤肉	咖哩肉片	雞肉捲	春川炒雞	醬燒雞丁	高昇排骨	日式豬排
	什錦滷味	翡翠燒賣	皮蛋豆腐	麥克雞塊*2	土魷魚條	豬肉壽喜燒	翡翠蒸蛋	番茄豆腐炒蛋	蝦捲	打拋肉
副菜	港式蘿蔔糕	和風蛋捲	起司玉米	洋芋滑蛋	清炒甜不辣	義式脆薯	蔥肉小餡餅	拌粉條	咖哩白花菜	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	滷麵羹	阿華田	蔬菜湯	金桔檸檬	味噌湯	古早味紅茶	紫菜金針湯	貢丸湯	高麗蛋花湯	仙草蜜
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](mailto:jota2976819@yahoo.com.tw)