

久大食品便當廠11/20~12/1營養午餐菜單

日期	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
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	鍋燒意麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	哈姆茄汁 蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	椒鹽咕咕肉	黑胡椒 洋蔥雞丁	回鍋肉	醬爆蜜汁 雞丁	卡滋海味 魚排 (1個/人)	綜合鹽酥雞	韓式泡菜 年糕炒肉	三杯雞丁	泰式 綠咖哩豬	鐵路排骨 (1個/人)
	麻辣燙	三色蛋 (1個/人)	鍋貼 (1個/人)	皮蛋豆腐 (1個/人)	肉燥豆腐	鮮蔬百頁	客家小炒	肉燥大貢丸 (1個/人)	香酥魚條 (1個/人)	紅燒豆腐
副菜	小蒸餃 (2個/人)	香菇肉羹	菜脯炒蛋	蔥燒獅子頭 (1個/人)	彩椒木耳	煉乳饅頭 (1個/人)	海苔玉子燒 (1個/人)	辣炒寬冬粉	醬燒 菇菇什錦	金黃玉米 滑蛋
	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	鍋燒湯	冷露珍珠	菇菇湯	榨菜肉絲湯	香醇奶茶	玉米濃湯	梅果綠茶	筍絲香菇湯	南瓜蔬菜湯	百香果汁
營養分析 (份數)	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 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)	30	32	32	31	33	32	30	32	33	31
脂肪 (g)	25	26	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類 (g)	108	106	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量 (大卡)	775	786	765	776	818	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