久大食品便當廠4/4~4/15營養午餐菜單

日期	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
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			白米飯	意麵	白米飯	什錦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜			蒜味雞丁	韓式炒雞	日式豬排	蜜汁雞丁	麻油肉片	三杯豬柳	香酥雞排	宮保雞丁
			拌花枝	地瓜球	鮮蔬雞肉	客家小炒	芝麻翅腿	日式豆腐	肉燥貢丸	關東煮
副菜			玉米炒蛋	壽司	翡翠蒸蛋	港式湯包	小熱狗包	海苔蛋	焗烤馬鈴薯	蘿蔔糕
			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			味噌湯	鍋燒湯	奶茶	冬瓜茶	筍片排骨湯	魚丸湯	紫菜蛋花湯	檸檬愛玉
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>
地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號　Email：jota2976819@yahoo.com.tw

＊本公司使用之豬肉為國產豬肉＊