

久大食品便當廠12/06~12/17營養午餐菜單

日期	12/6	12/7	12/8	12/9 便當	12/10 便當	12/13	12/1	12/15	12/16	12/17
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	焗烤披薩飯	白米飯	肉骨茶麵 + 排骨 + 綜合鍋料 + 烤地瓜 + 蒜味麵包 + 肉骨茶湯	白米飯	白米飯	補假不吃	嘉義雞肉飯	白米飯	海鮮白醬 義大利麵 + 豆乳雞 + 豬肉壽喜燒 + 黑美人蛋糕 + 炒青菜 + 義大利麵醬	白米飯
主菜	椒鹽花枝	鮮蔬紅糟肉		和風豬排	泰式香雞排		黑胡椒腿排	三杯 米血排骨		蒜泥肉片
	花生米血糕	麥克雞塊 + 卡拉脆片		煎蛋	大火腿片		日式豆腐	韓式豆干		紅燒土魷魚
副菜	蔥肉小餡餅	蒸蛋		肉末粉絲	蒼蠅頭		牙齒肉圓	三色蛋		番茄炒蛋
	炒青菜	炒青菜		炒青菜	炒青菜		炒青菜	炒青菜		炒青菜
湯	玉米濃湯	味噌湯	鋁箔飲料	鋁箔飲料	珍珠奶茶	關東煮湯	梅子綠茶			
營養 分析 (份數)	全穀雜糧類：6.2 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：6.1 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.7 乳品類：0 蔬菜類：1.4 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：0.3 蔬菜類：1.4 水果類：0 油脂與堅果種子：2.6	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0.1 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3.1		全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：3 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6.3 豆魚蛋肉類：2.6 乳品類：0.3 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.9	全穀雜糧類：6.1 豆魚蛋肉類：2.9 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7
蛋白質(g)	32	33	33	33	32		35	35	34	33
脂肪(g)	28	28	27	28	29		29	30	28	28
醣類(g)	100	109	99	106	107		108	105	98	107
熱量(大卡)	797	830	786	825	824		844	844	796	829

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