

久大食品便當廠12/15~12/26營養午餐菜單

日期	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	
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	廣州叉燒蛋炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白醬義大利麵/煮	行憲紀念日 不吃	白米飯/煮	
主菜	椒鹽雞丁/炸	黑胡椒豬柳/炒	醬燒雞丁/炒	芝麻豬排/烤 (1塊/人)	照燒雞腿排/烤 (1塊/人)	卡拉雞腿排/炸 (1塊/人)	照燒豬肉/炒	聖誕烤雞/烤		宮保雞丁/炒	
	豬肉壽喜燒/煮	柴魚花枝丸/滷(1顆/人)	日式豆腐/炸	火腿煎蛋/煎 (1塊/人)	拌四寶/炒	什錦百頁/炒	唐揚雞/炸	柳葉魚/煎 (1條/人)		菜脯煎蛋/煎 (1塊/人)	
副菜	豆沙包/蒸 (1個/人)	番茄豆腐蛋/炒	芝麻海帶絲/炒	拌粉條/炒	煎蛋捲/煎 (1塊/人)	日式蒸蛋/蒸	焗烤培根馬鈴薯/烤	煉乳銀絲卷/蒸 (1個/人)		螞蟻上樹/炒	
	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	紫菜蛋花湯/煮	冬至九份紅豆芋圓/煮	玉米濃湯/煮	鋁箔飲料	鋁箔飲料	貢丸湯/煮	布丁奶茶/煮	奶油濃湯/煮			檸檬愛玉/煮
營養分析(份數)	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：6.5 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.5 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8	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：6.5 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：豆魚蛋肉類：乳品類：蔬菜類：水果類：油脂與堅果種子：	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
蛋白質(g)	32	30	32	33	32	30	32	32		33	
脂肪(g)	28	25	26	28	27	25	26	26		28	
醣類(g)	101	108	105	104	107	108	106	101		104	
熱量(大卡)	797	775	786	818	0	775	786	765	0	818	

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