

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		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	行憲紀念日 不吃	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)	不吃	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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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 豆魚蛋白質類：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： 豆魚蛋白質類： 乳品類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子：	全穀雜糧類：6 豆魚蛋白質類：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：臺南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

Email : jota2976819@yahoo.com.tw

本公司使用之豬肉為國產豬肉