

久大食品便當廠12/29~1/9營養午餐菜單

日期	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9
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	蝦仁乾拌麵 線/拌	白米飯/煮	白米飯/煮	元旦不吃	白米飯/煮	炒鍋燒意麵/ 炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	香酥雞腿/炸 (1隻/人)	鐵板燒肉/炒	三杯雞丁/炒		茄醬魚柳/拌 (2條/人)	豆乳雞/炸	沙茶肉片/炒	蒲燒鯛/烤 (1塊/人)	黑胡椒豬柳/ 炒	椒鹽排骨/炒
	什錦火鍋/煮	客家小炒/炒	關東煮/煮		珍菇肉絲/炒	醬燒馬鈴薯 杏鮑菇/炒	麥克雞塊/炸 (2個/人)	蜜汁雞丁/炒	日式茄汁豆 腐/煮	肉燥滷蛋/滷 (1個/人)
副菜	小籠湯包/蒸 (1個/人)	紅蘿蔔蛋捲/ 煎 (1個/人)	黃金薯餅/炸 (1個/人)	焗烤地瓜/烤	肉圓/蒸 (1個/人)	焗烤花椰菜/ 烤	奶香南瓜滑 蛋/炒	照燒花枝丸/ 燒 (1個/人)	芝麻海帶絲/ 炒	芝麻海帶絲/ 炒
	炒青菜	炒青菜	炒青菜		炒青菜	炒青菜	炒青菜			
湯	肉骨茶排骨 湯/煮	冬瓜珍珠/煮	味噌湯/煮	古早味紅茶/ 煮	蔬菜湯/煮	麥茶/煮	筍香雞湯/煮	關東煮湯/煮	阿華田/煮	阿華田/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：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：2.7	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：6.5 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：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 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：2.6 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
蛋白質 (g)	32	30	32		32	30	32	32	31	33
脂肪 (g)	28	25	26		27	25	26	26	25	28
醣類 (g)	101	108	105		107	108	106	101	107	104
熱量 (大卡)	797	775	786	0	802	775	786	765	776	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