

久大食品便當廠12/1~12/12營養午餐菜單

日期	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
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	商科技藝競賽停課				白米飯/煮	培根蛋炒泡麵/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜					油豆腐燒肉/炒	芝麻雞翅/烤 (1隻/人)	沙茶肉片/炒	彩椒雞丁/炒	蒲燒鯛/烤 (1片/人)	泡菜年糕燒雞/炒
					日式麵包蝦/炸 (1個/人)	關東煮/煮	麥克雞塊/炸 (2個/人)	客家小炒/炒	咖哩雞/煮	家常豆腐/炒
副菜					白菜鮮菇/炒	夜市煎餃/煎 (2個/人)	焗烤花椰菜/烤	刺瓜滑蛋/炒	韓式拌菜/炒	玉米奶酥/炸 (1個/人)
					炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯					檸檬紅茶/煮	仙草蜜/煮	味噌湯/煮	高麗菜蛋花湯/煮	酸辣湯/煮	布丁奶茶/煮
營養分析 (份數)	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： 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： 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： 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：1.7 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：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	31	33
脂肪 (g)					27	25	26	26	25	28
醣類 (g)					107	108	106	101	107	104
熱量 (大卡)					792	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：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