久大食品便當廠11/23~12/4營養午餐菜單

日期	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
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	港式炒飯/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	炒泡麵/炒	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮	白米飯/煮
主菜	椒鹽雞丁/炸	奶香肉片/煮	蜜汁翅腿/烤 (2 支/人)	蒜泥豬排/滷 (1 塊/人)	黑胡椒豬柳/炒	紐澳良雞腿排/烤 (1 塊/人)	京醬肉片/炒	咖哩雞/煮	黃金炸豬排/炸 (1 塊/人)	泡菜燒豬/燒
	關東煮/煮	柴魚花枝丸/燒 (1 個/人)	黑白切/炒	日式豆腐/炸	煎蛋捲/煎 (1 個/人)	日式壽喜燒/煮	雞柳條/炸	客家小炒/炒	番茄豆腐蛋/炒	煎魚條/煎 (1 條人)
副菜	煉乳銀絲卷/烤 (1 個/人)	菇菇豆腐/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	芝麻海帶絲/炒	螞蟻上樹/炒	奶皇包/蒸 (1 個/人)	肉燥貢丸/滷 (1 顆/人)	玉米蛋捲/煎 (1 個/人)	培根花椰菜/炒	芝麻拌菜/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	炒青菜
湯	筍絲排骨湯/煮	仙草蜜/煮	蘿蔔雞湯/煮	鮮蔬豆腐湯/煮	水果茶/煮	玉米濃湯/煮	梅子綠茶/煮	味噌湯/煮	高麗菜蛋花湯/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：1.7 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 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	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	33	33	30	32	32	31	33
脂肪(g)	28	25	26	28	28	25	26	26	25	28
醣類(g)	101	108	106	104	104	108	106	101	107	104
熱量(大卡)	797	775	786	818	818	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＊