

# 久大食品便當廠12/20~12/30營養午餐菜單

| 日期       | 12/20  | 12/21  | 12/22  | 12/23  | 12/24  | 12/27  | 12/28  | 12/29  | 12/30  | 12/31 |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| 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       | 糯米雞飯   | 白米飯  | 白米飯  | 叻沙麵  | 白米飯  | 起司燉飯   | 白米飯  | 白米飯  | 茄汁義大利麵   | 元旦補假  |
| 主菜       | 梅醬翅腿   | 茄汁豬排   | 法式炒雞   | 韓式炸雞   | 日式豬排   | 豆乳雞  | 港式咕嚕雞球   | 香酥腿排   | 蒜泥白肉   |       |
|          | 海陸雙拼   | 椒鹽燒賣   | 花枝捲  | 火鍋配料   | 麻婆豆腐   | 馬鈴薯沙拉  | 炒蘿蔔糕   | 魚香燴蛋   | 地瓜球  |       |
| 副菜       | 起司饅頭   | 肉末粉絲   | 三色蒸蛋   | 鬆餅   | 韓式炒年糕  | 安平蝦餅   | 蟹絲蒸蛋   | 奶焗花椰菜  | 提拉米蘇   |       |
|          | 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        | 酸辣湯  | 味噌湯  | 阿華田  | 叻沙麵湯   | 古早味紅茶  | 燉飯醬汁   | 凍檸紅  | 關東煮湯   | 布丁   |       |
| 營養分析(份數) | 全穀雜糧類：6.4<br>豆魚蛋肉類：2.8<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.2<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3 | 全穀雜糧類：6.2<br>豆魚蛋肉類：2.5<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.3<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.5 | 全穀雜糧類：6<br>豆魚蛋肉類：2.6<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.3<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.6 | 全穀雜糧類：6.4<br>豆魚蛋肉類：2.5<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.1<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.5 | 全穀雜糧類：6<br>豆魚蛋肉類：2.8<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.6<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.8 | 全穀雜糧類：6.7<br>豆魚蛋肉類：2.4<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.2<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.9 | 全穀雜糧類：6.5<br>豆魚蛋肉類：2.3<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.2<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.6 | 全穀雜糧類：6.2<br>豆魚蛋肉類：2.5<br>乳品類：0<br>蔬菜類：1.7<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：2.7 | 全穀雜糧類：6.7<br>豆魚蛋肉類：2<br>乳品類：0.2<br>蔬菜類：1.3<br>水果類：0<br>油脂與堅果種子：3 |       |
| 蛋白質(g)   | 34   | 31   | 32   | 31   | 32   | 31   | 30   | 32   | 30   |       |
| 脂肪(g)    | 29   | 25   | 26   | 25   | 28   | 27   | 25   | 26   | 26   |       |
| 醣類(g)    | 107  | 105  | 101  | 107  | 104  | 111  | 108  | 106  | 114  |       |
| 熱量(大卡)   | 823  | 767  | 765  | 776  | 796  | 810  | 775  | 786  | 811  |       |

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔 <9Y21070018> \*本公司使用之豬肉為國產豬肉\*

地址：台南市安平區平豐路 391 巷 22 弄 14 號

Email：[jota2976819@yahoo.com.tw](mailto:jota2976819@yahoo.com.tw)