

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 豆魚蛋肉類：2.8 乳品類：0 蔬菜類：1.2 水果類：0 油脂與堅果種子：3	全穀雜糧類：6.2 豆魚蛋肉類：2.5 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.5	全穀雜糧類：6 豆魚蛋肉類：2.6 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	全穀雜糧類：6.7 豆魚蛋肉類：2.4 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：6.7 豆魚蛋肉類：2 乳品類：0.2 蔬菜類：1.3 水果類：0 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