

# 久大食品便當廠11/21~12/2營養午餐菜單

日期	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
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	什錦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	炒意麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	拌花枝	照燒雞	回鍋肉	椰奶肉片	無骨香雞排	香酥雞	烤豬排	客家鹹豬肉	三杯雞丁	泰式雞排
	什錦蝦丸	榨菜肉絲	麥克雞塊	三色蛋	八寶肉燥	泡菜鍋物	紫菜蛋捲	龍鳳腿	柳葉魚	肉燥烏蛋
副菜	鬆餅	韓式粉條	紅蘿蔔炒蛋	五味豆腐	紅燒獅子頭	水餃	香菇肉羹	彩椒青花菜	翡翠蒸蛋	火腿玉米炒蛋
	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	玉米濃湯	古早味紅茶	蘿蔔雞湯	鮮菇湯	芋頭西米露	鍋燒麵湯	冬瓜茶	紫菜金針湯	奶茶	蔬菜湯
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：6.3 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：6.4 豆魚蛋肉類：2.4 乳品類：0 蔬菜類：1.3 水果類：0 油脂與堅果種子：2.8
蛋白質(g)	34	31	32	31	32	32	30	32	33	31
脂肪(g)	29	25	26	25	28	28	25	26	28	26
醣類(g)	107	105	101	107	104	101	108	106	104	102
熱量(大卡)	823	767	765	776	796	797	775	786	818	788

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)