

# 久大食品便當廠12/19~12/30營養午餐菜單

日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
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	雞肉絲飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白醬義大利麵	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
主菜	鮮蔬豬肉	芝麻雞排	奶油雞丁	椒鹽炒雞丁	高昇排骨	雞肉捲	梅醬排骨	泡菜肉片	鐵路豬排	蒲燒鯛魚
	沙茶壽喜燒	肉燥花枝丸	沙茶肉片	麻婆豆腐	麥克雞塊	什錦滷味	玉米蒸蛋	花枝捲	打拋肉	回鍋肉片
副菜	小籠湯包	紅蘿蔔炒蛋	螞蟻上樹	日式煎蛋	白菜魚羹	玉米筍青花菜	翡翠福州丸	肉圓	豆薯炒蛋	養身地瓜
	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	奶茶	榨菜肉絲湯	魚丸湯	仙草蜜	紫菜蛋花湯	白醬醬料	金桔檸檬	酸辣湯	古早味紅茶	玉米蛋花湯
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)