國立台東大學附屬體育中學菜單									營養成分分析						
日期	星期	時段	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	全穀雜糧	油脂與堅果種	蔬菜	乳品	水果	豆魚蛋肉	熱量
1月13日	一	早餐	油麵	沙茶炒麵	芝麻包			奶茶	4.6	2	0.5	1	0	2.1	732
		午餐	白飯	紅燒肉	菜脯蛋	香菇炒箭筍	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	麻油雞丁	沙茶油豆腐	酸菜豬血	時令蔬菜	玉米湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
1月14日	二	早餐	義大利麵	義大利麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	香酥魚排	鹹蛋苦瓜	芝麻南瓜	時令蔬菜	關東煮	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	涼拌海帶芽	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	排骨湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
1月15日	三	早餐	白飯	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	黑椒豬排	大白菜百頁	絞肉豆乾丁	時令蔬菜	貢丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	香菇肉燥	蠔油米血	家常冬粉	時令蔬菜	味噌湯	6.1	3	2	0	0	3	837
1月16日	四	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芋泥包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	和風雞腿	滷蛋	榨菜肉絲	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	大黃瓜魚丸	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	香菇雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
1月17日	五	早餐	意麵	肉燥意麵	肉包			奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	醬滷豆包	宮保雞丁	玉米炒蛋	時令蔬菜	薑絲魚片湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	花瓜肉塊	高麗菜麵輪	木耳豆芽	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.1	3	2	0	0	3	837
本校一律使用國產豬肉 豬肉產地：臺灣															

※因應每日市場採購狀況，伙食團保留異動菜單之權利。