

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
2月4日	二	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	油蔥腿排	香菇蒸蛋	塔香海根	時令蔬菜	四神湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
		晚餐	白飯	沙茶里肌	辣炒筍片	小黃瓜雞丁	時令蔬菜	黑輪湯	6	3	2	0	1	2.8	875
2月5日	三	早餐	油麵	鐵板麵	肉包			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	香酥魚排	滷大黑乾	芝麻南瓜	時令蔬菜	筍片豆皮湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	京醬肉塊	胡瓜肉末	家常冬粉	時令蔬菜	香菇雞湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
2月6日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	宮保雞丁	薑絲冬瓜	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	紅豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	白菜滷	番茄炒蛋	時令蔬菜	藥膳排骨	6	3	2	0	1	3	890
2月7日	五	早餐	米苔目	米苔目	紅豆包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	蒜泥白肉	滷蛋	冬瓜魚丸	時令蔬菜	魷魚羹湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
		晚餐	白飯	豆豉蒸魚	韭菜米血	玉米火腿丁	時令蔬菜	貢丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
2月8日	六	早餐	白飯	玉米雞肉粥	芝麻包			豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	咖理豬柳	三杯油豆腐	洋蔥炒香腸	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	麻油雞	大黃瓜百頁	筍乾麵輪	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
本校一律使用國產豬肉															
豬肉產地：臺灣															