

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
	一	早餐	白飯												0
		午餐	白飯												0
		晚餐	白飯												0
2月11日	二	早餐	油麵	鐵板麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		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	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	沙茶里肌	辣炒筍片	小黃瓜魷魚腳	時令蔬菜	黑輪湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
2月12日	三	早餐	白飯	海鮮粥	蔥花捲			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	海鮮排	彩椒雞丁	木須炒筍絲	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	醬燒里肌	酸菜豆干丁	洋菇白肉	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830
2月13日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	美生菜		豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	鐵路滷排骨	三杯油豆腐	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	山藥排骨湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	螞蟻上樹	榨菜肉絲	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
2月14日	五	早餐	白飯	廣東粥	紅豆包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	炸雞腿	回鍋肉	百頁滷白菜	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	梅干扣肉	辣炒筍片	大黃瓜貢丸片	時令蔬菜	蛋花湯	6	3	2	0	0	3	830
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。