

| 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<br>堅果種 | 蔬菜  | 乳品 | 水果 | 豆魚蛋肉 | 熱量    |
| 2月24日                 | 一  | 早餐 | 白飯   | 廣東粥   | 芋頭包     |       |      | 紅茶    | 4.5    | 2          | 1   | 0  | 0  | 1.5  | 542.5 |
|                       |    | 午餐 | 白飯   | 蒜味腿排  | 三杯杏鮑菇米血 | 番茄炒蛋  | 時令蔬菜 | 紫菜湯   | 6.2    | 3          | 2   | 0  | 0  | 3    | 844   |
|                       |    | 晚餐 | 白飯   | 黑椒豬排  | 豆干條炒肉絲  | 螞蟻上樹  | 時令蔬菜 | 枸杞山藥湯 | 6.1    | 3          | 2   | 0  | 0  | 3    | 837   |
| 2月25日                 | 二  | 早餐 | 義大利麵 | 義大利麵  | 三明治     |       |      | 保久乳   | 4      | 1.5        | 0   | 1  | 0  | 1.7  | 625   |
|                       |    | 午餐 | 白飯   | 滷雞腿   | 小黃瓜炒花枝  | 榨菜肉絲  | 時令蔬菜 | 酸辣湯   | 6.2    | 3          | 2   | 0  | 0  | 3    | 844   |
|                       |    | 晚餐 | 白飯   | 梅干扣肉  | 芝麻海帶結   | 鮮菇扁蒲  | 時令蔬菜 | 金針排骨湯 | 6.1    | 3          | 2   | 0  | 0  | 3    | 837   |
| 2月26日                 | 三  | 早餐 | 白飯   | 漢堡    | 漢堡肉排    | 火腿    | 水煮蛋  | 豆漿    | 5      | 2          | 0.7 | 0  | 0  | 1.5  | 570   |
|                       |    | 午餐 | 白飯   | 麻油豬柳  | 茄汁豆包    | 香菇炒箭筍 | 時令蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 | 6      | 3          | 2   | 0  | 1  | 2.8  | 875   |
|                       |    | 晚餐 | 白飯   | 洋蔥炒雞片 | 大黃瓜貢丸   | 清炒蒲瓜  | 時令蔬菜 | 味噌魚湯  | 6      | 3          | 2   | 0  | 0  | 3    | 830   |
| 2月27日                 | 四  | 早餐 | 油麵   | 海鮮粥   | 芝麻包     |       |      | 奶茶    | 4.5    | 2          | 0.6 | 0  | 0  | 2.1  | 577.5 |
|                       |    | 午餐 | 白飯   | 蒲燒鯛魚  | 和風馬鈴薯   | 滷蛋    | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 6      | 3          | 2   | 0  | 1  | 3    | 890   |
|                       |    | 晚餐 | 白飯   | 咖哩雞   | 開陽白菜    | 蔥爆豆干  | 時令蔬菜 | 香菇雞湯  | 6.1    | 3          | 1.8 | 0  | 0  | 2.8  | 817   |
| 2月28日                 | 五  | 早餐 | 白飯   |       |         |       |      |       |        |            |     |    |    |      | 0     |
|                       |    | 午餐 | 白飯   |       |         |       |      |       |        |            |     |    |    |      | 0     |
|                       |    | 晚餐 | 白飯   |       |         |       |      |       |        |            |     |    |    |      | 0     |
| 本校一律使用國產豬肉<br>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。