

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
3月3日	一	早餐	白飯	滑蛋豬肉粥	菜包			米漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	照燒豬排	玉米炒蛋	大白菜豆包	時令蔬菜	柴魚關東煮	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	京醬肉絲	白蘿蔔滷肉角	香菇炒箭筍	時令蔬菜	香菇雞湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月4日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	泡菜豬肉	五更腸旺	酸菜豆乾丁	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	小黃瓜雞丁	韭菜豆芽	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	0	3	830
3月5日	三	早餐	白飯	廣東粥	芋頭包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	油蔥雞腿	滷蛋	回鍋肉片	時令蔬菜	排骨湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	豆豉蒸魚	榨菜肉絲	塔香海茸	時令蔬菜	四物雞湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
3月6日	四	早餐	吐司	吐司	肉排	火腿	水煮蛋	奶茶	4.5	2	0.5	1	0	1.5	680
		午餐	白飯	糖醋雞丁	筍絲肉羹	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	薑絲魚片湯	6.2	3	2	0	1	3	904
		晚餐	白飯	沙茶豬柳	螞蟻上樹	芝麻海帶結	時令蔬菜	義式番茄湯	6.1	3	1.8	0	0	2.9	824.5
3月7日	五	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	紅豆包			紅茶	5.3	2.5	1	0	0	1.5	621
		午餐	白飯	梅干扣肉	炸春捲	木耳高麗菜	時令蔬菜	肉羹湯	6.1	3	2.1	0	0	2.8	824.5
		晚餐	白飯	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	客家小炒	時令蔬菜	芹菜魚丸	6	3	2	0	0	3.3	852.5
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。