

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10日	一	早餐	油麵	肉絲炒麵	芋頭包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	咖哩豬肉	玉米火腿丁	芝麻南瓜	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	油蔥雞	榨菜肉絲	腐皮白菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
3月11日	二	早餐		肉粽	肉包			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	蔥爆白肉	五更腸旺	番茄炒蛋	時令蔬菜	薑絲魚湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	豆乾炒肉絲	辣炒筍筍	時令蔬菜	冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月12日	三	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	飄香滷雞腿	塔香米血	高麗菜豆包	時令蔬菜	金針排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蘿蔔滷豬肉角	涼拌海帶絲	滑蛋豆腐羹	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	3	830
3月13日	四	早餐	白飯	雞絲粥	黑糖饅頭			保久乳	4.5	1.5	0.7	1	0	1.5	662.5
		午餐	白飯	香酥魚排	滷蛋	蒜香小黃瓜	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	茄汁雞丁	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
3月14日	五	早餐	意麵	肉燥意麵	麵包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	泰式豬肉片	芥藍炒肉絲	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	醬滷油豆腐	家常冬粉	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
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。