

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17日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	菜包			米漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	三杯雞	吻仔魚炒蛋	腐皮大白菜	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	薑絲海帶芽	時令蔬菜	義式番茄湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月18日	二	早餐	意麵	炸醬麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	烤雞腿	杏鮑菇米血	紅燒獅子頭	時令蔬菜	香菜魚片湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	黑椒豬柳	客家小炒	香菇炒箭筍	時令蔬菜	大腸豬血湯	6	3	2	0	0	3	830
3月19日	三	早餐	米苔目	米苔目	肉包			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	泡菜豬肉	筍干麵輪	和風馬鈴薯	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	6	3	2	0	0	3.2	845
		晚餐	白飯	海鮮豆腐煲	洋蔥炒雞片	大黃瓜貢丸	時令蔬菜	玉米蛋花湯	6.2	3	2.2	0	0	3.1	856.5
3月20日	四	早餐	白飯	廣東粥	蛋餅			保久乳	4.5	2	0.5	1	0	1.5	680
		午餐	白飯	糖醋咕咾雞球	芝麻海帶結	木耳炒蛋	時令蔬菜	肉羹湯	6.2	3	2	0	1	3	904
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	白菜滷	塔香油豆腐	時令蔬菜	大黃瓜雞湯	6.1	3	1.8	0	0	2.9	824.5
3月21日	五	早餐	義大利麵	義大利麵	吐司	果醬		奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	飄香滷蹄膀	五味魷魚頭	彩椒肉絲	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	豆瓣肉角	螞蟻上樹	蒜香小黃瓜	時令蔬菜	芹菜魚丸	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
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。