

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24日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	蔥花捲			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	滷雞腿	三色蛋	彩椒肉絲	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	茄汁豬排	木耳炒筍	蔥爆豆干	時令蔬菜	金針排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月25日	二	早餐	意麵	肉燥意麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	油蔥雞腿排	法式馬鈴薯	洋蔥香腸	時令蔬菜	魷魚羹湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	梅干扣肉	豆芽炒肉絲	大黃瓜貢丸	時令蔬菜	味噌湯	6	3	2	0	0	3	830
3月26日	三	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	蒲燒鯛魚	碎脯豆干丁	蒜香葫蘆瓜	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	沙茶豬柳	小黃瓜雞丁	醬滷豆包	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
3月27日	四	早餐	白飯	海鮮粥	銀絲卷			豆漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	宮保雞丁	香菇蒸蛋	五更腸旺	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	三杯雞	筍干燒肉	塔香海茸	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.9	824.5
3月28日	五	早餐	義大利麵	義大利麵	黑糖饅頭			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	魚香豆腐煲	榨菜肉絲	吻仔魚炒蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	醬燒里肌	紅燒獅子頭	高麗菜麵輪	時令蔬菜	貢丸湯	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。