

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31日	一	早餐	白飯	玉米肉末粥	肉包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5	
		午餐	白飯	宮保雞丁	咖哩馬鈴薯	菜脯蛋	時令蔬菜	香菇排骨湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	蔥爆肉絲	醬滷豆包	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	香菜魚片湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817	
4月1日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	三明治			保久乳	5	2	0.7	0	0	1.5	570	
		午餐	白飯	蒜泥白肉	培根高麗菜	紅燒獅子頭	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5	
		晚餐	白飯	糖醋魚丁	螞蟻上樹	洋蔥燒肉	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5	
4月2日	三	早餐	米苔目	米苔目	麵包			奶茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5	
		午餐	白飯	和風雞胸肉	滷蛋	梅干筍絲	時令蔬菜	玉米濃湯	6	3	2	0	0	3.2	845	
		晚餐	白飯	香菇肉燥	白菜滷	小黃瓜雞柳條	時令蔬菜	貢丸湯	6.2	3	2.2	0	0	3.1	856.5	
4月3日	四	早餐													0	
		午餐														0
		晚餐														0
4月4日	五	早餐														0
		午餐														0
		晚餐														0
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。