

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
4月7日	一	早餐	白飯	蔬菜雞肉粥				紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	洋蔥豬柳	什錦麵輪	番茄炒蛋	時令蔬菜	瓜子雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	京醬肉塊	蒜香海帶絲	洋蔥炒雞片	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
4月8日	二	早餐	義大利麵	義大利麵	饅頭夾蛋			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	三杯雞	蔥爆豆干	香菇炒筍筍	時令蔬菜	紫菜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	紅燒燉肉	玉米火腿	螞蟻上樹	時令蔬菜	枸杞山藥湯	6.1	3	2	0	0	3	837
4月9日	三	早餐		皮蛋瘦肉粥	奶皇包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	炸豬排	芝麻海帶結	鹹蛋炒南瓜	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	白蘿蔔滷肉角	酸菜豬血	泡菜炒雞丁	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	3	830
4月10日	四	早餐	白飯	漢堡	漢堡肉排	火腿	美生菜	保久乳	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5
		午餐	白飯	蒲燒鯛魚	海鮮蒸蛋	韭菜炒豆芽	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	麻油雞丁	榨菜肉絲	茄汁豆包	時令蔬菜	味噌湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
4月11日	五	早餐	油麵	肉燥炒麵	芝麻包			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	油蔥雞	小黃瓜炒香腸	滷蛋	時令蔬菜	香菜魚片湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	瓜仔肉燥	蝦皮大黃瓜	彩椒肉片	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。