

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14日	一	早餐	白飯	玉米肉末粥	肉包			米漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	沙茶豬柳	番茄炒蛋	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	洋蔥炒雞片	白蘿蔔滷肉角	大黃瓜魚丸	時令蔬菜	香菇雞湯	6.1	3	2	0	0	3	837
4月15日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	芝麻香鬆飯	酸菜鴨肉	客家小炒	紅燒百頁	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	小黃瓜雞丁	筍片豬肉片	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	0	3	830
4月16日	三	早餐	白飯	廣東粥	麵包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	香酥魚排	芹香白乾絲	泰式打拋豬	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	京醬肉絲	三杯米血杏鮑	榨菜肉絲	時令蔬菜	四物雞湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
4月17日	四	早餐	義大利麵	番茄義大利麵	芋頭包	熱狗		保久乳	4.5	2	0.5	1	0	1.5	680
		午餐	地瓜飯	糖醋雞丁	空心菜炒肉絲	滷蛋	時令蔬菜	排骨湯	6.2	3	2	0	1	3	904
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	玉米火腿丁	蔥爆豆干	時令蔬菜	義式番茄湯	6.1	3	1.8	0	0	2.9	824.5
4月18日	五	早餐	白飯	虱目魚粥	吐司	果醬		紅茶	5.3	2.5	1	0	0	1.5	621
		午餐	白飯	三杯雞	五更腸旺	三色蛋	時令蔬菜	肉羹湯	6.1	3	2.1	0	0	2.8	824.5
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	芝麻海帶結	香菇炒箭筍	時令蔬菜	芹菜魚丸	6	3	2	0	0	3.3	852.5
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。