

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28日	一	早餐	白飯	義大利麵	銀絲卷			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	照燒雞腿	白蘿蔔滷豬里肌	菜圃蛋	時令蔬菜	山藥湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	培根高麗菜	螞蟥上樹	時令蔬菜	味噌湯	6	3	2	0	0	3	830
4月29日	二	早餐		肉絲炒麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	香菇肉燥	蛋酥白菜滷	泰式魷魚頭	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	三杯雞	小黃瓜雞片	蒜香海帶絲	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
4月30日	三	早餐	白飯	海鮮粥	肉包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	地瓜飯	香酥魚排	空心菜炒肉絲	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	魚皮湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	大黃瓜貢丸	筍筍炒肉絲	時令蔬菜	紫菜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
5月1日	四	早餐	吐司	吐司	肉排	火腿片	水煮蛋	保久乳	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5
		午餐	白飯	酸菜豬肉角	玉米炒蛋	豆芽炒肉絲	時令蔬菜	綠豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	海鮮豆腐煲	鮮菇胡瓜	客家小炒	時令蔬菜	金針排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837
5月2日	五	早餐	白飯	廣東粥	花捲			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	飄香滷蹄膀	椒鹽米血天婦羅	茄汁豆包	時令蔬菜	香菇雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蔥爆豬五花	木耳金針菇白菜	蒜辣筍片	時令蔬菜	玉米蛋花湯	6.1	3	2	0	0	3	837
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。