

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
5月5日	一	早餐	白飯	鐵板麵	奶皇包			保久乳	4.5	2	1	1	0	1.5	692.5
		午餐	白飯	橙汁雞丁	榨菜肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	醬燒里肌	蝦米大黃瓜	塔香油豆腐	時令蔬菜	苦瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
5月6日	二	早餐		肉燥意麵	刈包			紅茶	4.5	1.5	0	0	0	1.7	510
		午餐	白飯	滷肉排	芝麻南瓜	五更腸旺	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥雞胸肉	滷海帶結	洋菇白肉	時令蔬菜	味噌湯	6	3	2	0	0	3	830
5月7日	三	早餐	白飯	滑蛋豬肉粥	肉包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	地瓜飯	薑片雞肉	白蘿蔔滷豬肉角	海鮮蒸蛋	時令蔬菜	沙茶魷魚羹	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	醬滷豆包	麻油豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	豬血湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
5月8日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		保久乳	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5
		午餐	白飯	糖醋魚丁	筍乾麵輪	洋蔥炒豬肉	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	冬瓜滷豬肉	和風馬鈴薯	培根玉米粒	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
5月9日	五	早餐	白飯	海鮮粥	紅豆包			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	三杯雞	菜脯蛋	客家小炒	時令蔬菜	虱目魚丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	梅乾扣肉	鮮菇胡瓜	木耳青江菜	時令蔬菜	冬瓜湯	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。