

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12日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	肉包			保久乳	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	茄汁豬排	洋蔥炒蛋	培根青江菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	宮保雞丁	蔥爆豆乾	白菜滷	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
5月13日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	三杯雞	焗烤馬鈴薯	榨菜肉絲	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	醬燒里肌	蒜香海帶絲	海鮮豆腐煲	時令蔬菜	苦瓜雞湯	6	3	2	0	0	3	830
5月14日	三	早餐	油麵	肉絲炒麵	麵包	水煮蛋		奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	香酥魚排	彩椒肉片	五更腸旺	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	小黃瓜雞丁	筍乾麵輪	洋菇白肉	時令蔬菜	牛蒡味噌湯	6	3	2	0	0	3	830
5月15日	四	早餐	義大利麵	茄汁義大利麵	蛋餅			保久乳	4.5	2	0.7	1	0	1.5	685
		午餐	白飯	烤雞腿	滷蛋	辣炒筍片	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	黑椒豬柳	三杯鮮菇油腐	泡菜炒冬粉	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
5月16日	五	早餐	白飯	香菇肉燥飯	芝麻包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	飄香滷蹄膀	蠔油米血杏鮑菇	箭筍炒雞絲	時令蔬菜	白玉貢丸湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	菜脯豆干丁	大白菜豆包	時令蔬菜	紫菜湯	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。