

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19日	一	早餐	白飯	廣東粥	芋頭包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	沙嗲豬排	香菇蒸蛋	芝麻南瓜	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	油蔥雞	榨菜肉絲	腐皮白菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
5月20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	地瓜飯	蔥爆白肉	五更腸旺	台式炒米粉	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	豆乾炒肉絲	薑絲冬瓜	時令蔬菜	薑絲魚湯	6.1	3	2	0	0	3	837
5月21日	三	早餐	吐司	吐司	肉排	洋蔥	水煮蛋	米漿	4	2	0.7	0	0	1.5	500
		午餐	白飯	炸雞腿	滑蛋豆腐羹	高麗菜豆包	時令蔬菜	排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	白蘿蔔滷豬肉角	涼拌小黃瓜	玉米火腿丁	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	3	830
5月22日	四	早餐	白飯	海鮮粥	黑糖饅頭			保久乳	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	醬燒里肌	番茄炒蛋	三杯魷魚頭	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	酸菜豆干丁	木須炒筍絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830
5月23日	五	早餐	白飯	肉燥意麵	芝麻包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	糖醋魚丁	空心菜炒肉絲	蒲瓜蝦皮	時令蔬菜	酸菜鴨肉湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	醬滷油豆腐	辣炒筍筍	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
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。