

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
6月9日	一	早餐	白飯	廣東粥	水煎包			保久乳	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5
		午餐	白飯	和風腿排	回鍋肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	筍片湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	梅干扣肉	海結麵輪	大黃瓜貢丸片	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830
6月10日	二	早餐	肉粽	肉粽	三明治			紅茶	4	1.5	0	0	0	1.7	475
		午餐	白飯	滷雞腿	五更腸旺	鹹酥米血天婦羅	時令蔬菜	薑絲魚片湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	豆乾炒肉絲	家常冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
6月11日	三	早餐	意麵	肉燥意麵	菜包			米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	三杯雞	滷蛋	培根高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	白蘿蔔滷豬肉角	涼拌小黃瓜	玉米火腿肉末	時令蔬菜	排骨湯	6	3	2	0	0	3	830
6月12日	四	早餐	白飯	海鮮粥	吐司	果醬		奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	茄汁雞丁	和風馬鈴薯	酥炸春捲	時令蔬菜	柴魚關東煮	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	樹子蒸魚	酸菜肉絲	木須炒筍絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830
6月13日	五	早餐	意大利麵	義大利麵	芝麻包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	鐵路排骨	香菇蒸蛋	箭筍肉絲	時令蔬菜	沙茶魷魚羹	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋菇白肉	醬滷油豆腐	洋蔥炒雞片	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。