

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23日	一	早餐	白飯	海鮮粥	芋泥包			米漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	糖醋雞丁	叻仔魚炒蛋	腐皮大白菜	時令蔬菜	柴魚關東煮	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	京醬肉絲	白蘿蔔滷肉角	薑絲海帶芽	時令蔬菜	義式番茄湯	6.1	3	2	0	0	3	837
6月24日	二	早餐	炸醬麵	炸醬麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	地瓜飯	照燒豆包	洋蔥炒雞片	泰式打拋豬	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	6	3	2	0	0	2.8	815
		晚餐	白飯	鐵板豬柳	客家小炒	涼拌小黃瓜	時令蔬菜	大腸豬血湯	6	3	2	0	0	3	830
6月25日	三	早餐	米苔目	米苔目	奶皇包			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	檸香雞翅	百頁滷白菜	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	6	3	2	0	1	3.2	905
		晚餐	白飯	宮保雞丁	榨菜肉絲	大黃瓜貢丸	時令蔬菜	玉米湯	6.2	3	2.2	0	0	3.1	856.5
6月26日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉	火腿	水煮蛋	保久乳	4.5	2	0.5	0	0	1.5	530
		午餐	芝麻香鬆飯	香酥魚排	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	時令蔬菜	仙草蜜	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	沙茶豬肉	三杯米血	香菇炒箭筍	時令蔬菜	蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.9	824.5
6月27日	五	早餐	義大利麵	義大利麵	銀絲卷			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	滷雞腿	酸菜豆乾丁	芝麻海帶結	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹	什錦胡瓜	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。