

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
7月21日	一	早餐	意麵	皮蛋瘦肉粥	黑糖饅頭			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	咖哩雞	芝麻海帶結	三色蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	鐵路排骨	椒鹽米血	蔥爆豆干	時令蔬菜	海帶芽湯	6.1	3	2	0	0	3	837
7月22日	二	早餐	白飯	乾拌麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	橙汁雞丁	百頁滷白菜	蔥燒獅子頭	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	紅燒肉	大黃瓜貢丸	蒜香筍片	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
7月23日	三	早餐	米粉	米粉湯	芋頭包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	小黃瓜炒花枝	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	油蔥雞	鹹蛋苦瓜	酸菜豆乾丁	時令蔬菜	大黃瓜湯	6	3	2	0	0	3	830
7月24日	四	早餐	吐司	吐司	肉排	水煮蛋		保久乳	4.6	2	0.5	1	0	2.1	732
		午餐	芝麻香鬆飯	炸魚排	滷筍干	金針菇炒絲瓜	時令蔬菜	芹香貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	蝦皮大白菜	玉米火腿丁	時令蔬菜	番茄蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
7月25日	五	早餐	白飯	廣東粥	銀絲卷			奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	薑汁燒肉	回鍋肉	白玉燒麵輪	時令蔬菜	仙草蜜	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	黑椒豬排	醬燒馬鈴薯	蔥花蛋	時令蔬菜	柴魚關東煮	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。