

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28日	一	早餐	白飯	玉米肉末粥	芋頭包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	滷雞腿	吻仔魚炒蛋	薑絲冬瓜	時令蔬菜	黑輪湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
		晚餐	白飯	洋蔥里肌	醬燒馬鈴薯	芹菜炒豆包	時令蔬菜	魚丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
7月29日	二	早餐		肉燥意麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	韓式泡菜豬	海鮮豆腐煲	香菇炒筍	時令蔬菜	沙茶魷魚羹	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	筍干燒肉角	豆干炒肉絲	蛋酥白菜滷	時令蔬菜	番茄蛋花湯	6.2	3	2	0	0	3	844
7月30日	三	早餐	義大利麵	義大利麵	芋頭包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	左宗棠雞	鹹蛋苦瓜	剝皮辣椒炒肉	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
		晚餐	白飯	橙汁雞丁	炒三鮮	豆芽炒肉絲	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	1	2.8	875
7月31日	四	早餐	米台目	米苔目	蛋餅			保久乳	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	泰式豬五花	番茄炒蛋	絲瓜冬粉	時令蔬菜	檸檬愛玉	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	玉米筍炒百頁	蝦皮胡瓜	時令蔬菜	藥膳排骨	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
8月1日	五	早餐	白飯	虱目魚粥	吐司	果醬		米漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	彩椒雞丁	海結油腐	榨菜三絲	時令蔬菜	四神湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	照燒豬排	三杯米血杏鮑菇	螞蟻上樹	時令蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	6	3	2	0	1	3	890
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。