

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
8月4日	一	早餐	白飯	廣東粥	紅豆包			米漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	茄汁雞丁	芝麻海帶結	香菇蒸蛋	時令蔬菜	關東煮	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	紅燒肉	菜脯豆乾丁	絞肉油豆腐	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837
8月5日	二	早餐	意麵	乾拌麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	烤雞腿	百頁滷白菜	蔥燒獅子頭	時令蔬菜	魚皮湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	京醬肉絲	麻婆豆腐	椒鹽米血	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.2	3	2	0	0	3	844
8月6日	三	早餐	吐司	吐司	漢堡排	水煮蛋		豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	酸菜豬血	時令蔬菜	檸檬愛玉	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	大黃瓜魚丸	涼拌海帶芽	時令蔬菜	義式番茄湯	6	3	2	0	0	3	830
8月7日	四	早餐	油麵	涼麵	芝麻醬	小黃瓜絲		奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	香酥魚排	滷筍干麵輪	客家小炒	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	蝦皮大白菜	螞蟻上樹	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
8月8日	五	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芋泥包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	芝麻香鬆飯	和風腿排	玉米炒蛋	芝麻南瓜	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	洋蔥雞絲	時令蔬菜	貢丸湯	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。															