

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11日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	茄汁豬排	家常冬粉	三杯米血	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	和風腿排	蔥爆豆乾	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	蛋花湯	6.1	3	2	0	0	3	837
8月12日	二	早餐	油麵	乾油麵	三明治			鮮乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	麻婆豆腐	榨菜肉絲	滷蛋	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	京醬豬柳	鹹蛋苦瓜	洋蔥炒雞丁	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	0	3	830
8月13日	三	早餐	白飯	廣東粥	黑糖饅頭			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	滷雞腿	梅干油豆腐	火腿玉米粒	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	糖醋雞丁	筍乾麵輪	五更腸旺	時令蔬菜	山藥湯	6	3	2	0	0	3	830
8月14日	四	早餐	吐司	漢堡肉	火腿	水煮蛋		豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	油蔥雞	海鮮豆腐煲	三色蛋	時令蔬菜	玉米湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	薑片炒里肌	芝麻海帶結	高麗菜豆包	時令蔬菜	味噌魚肉湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
8月15日	五	早餐	義大利麵	義大利麵	紅豆包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	香酥魚排	番茄炒蛋	筍片肉片	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	菜脯豆干丁	紅燒獅子頭	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。