

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18日	一	早餐	白飯	玉米肉末粥	奶皇包			米漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	油蔥雞	大黃瓜貢丸	吻仔魚炒蛋	時令蔬菜	柴魚關東煮	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	磨菇豬柳	豆薯肉末	白菜滷	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6.2	3	2	0	0	3	844
8月19日	二	早餐	榨醬麵	炸醬麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	泰式豬肉片	酸菜豬血	蒜香筍片	時令蔬菜	蘿蔔湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	辣子雞丁	鹹豬肉高麗菜	家常冬粉	時令蔬菜	芹香魚丸湯	6	3	2	0	0	3	830
8月20日	三	早餐	白飯	香菇雞肉粥	吐司	果醬		豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	京醬肉塊	和風洋芋	滷蛋	時令蔬菜	檸檬愛玉	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	茄汁雞丁	彩椒肉絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
8月21日	四	早餐	義大利麵	義大利麵	黑糖饅頭			保久乳	4.5	2	0.6	0	1	2.1	637.5
		午餐	白飯	香酥魚排	鮮菇扁蒲	小黃瓜炒香腸	時令蔬菜	香菇雞	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	沙茶豬里肌	玉米火腿丁	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
8月22日	五	早餐	意麵	肉躁意麵	紅豆包			紅茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	檸檬雞翅	空心菜炒肉絲	椒鹽天婦羅	時令蔬菜	仙草蜜	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蔥爆豬肉	滑蛋豆腐羹	筍乾麵輪	時令蔬菜	義式番茄湯	6.1	3	2	0	0	3	837
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。