

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
9月1日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芋頭包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	咖哩雞丁	芝麻海帶結	玉米炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	沙茶豬肉	塔香油豆腐	雞絲炒豆芽	時令蔬菜	海帶芽湯	6.1	3	2	0	0	3	837
9月2日	二	早餐	油麵	乾拌麵	三明治			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	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	紅燒肉	大黃瓜貢丸	椒鹽米血	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
9月3日	三	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	蒲燒鯛魚	玉米火腿丁	涼拌海帶根	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	梅干扣肉	蒜香筍片	螞蟻上樹	時令蔬菜	大黃瓜湯	6	3	2	0	0	3	830
9月4日	四	早餐	意麵	肉絲炒麵	黑糖饅頭			紅茶	4.6	2	0.5	1	0	2.1	732
		午餐	芝麻香鬆飯	和風腿排	滷蛋	絲瓜冬粉	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	蝦皮大白菜	酸菜豆乾丁	時令蔬菜	番茄蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
9月5日	五	早餐	白飯	玉米肉末粥	銀絲卷			麥茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	麻婆豆腐	回鍋肉	筍干麵輪	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	紅蘿蔔炒蛋	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。