

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15日	一	早餐	白飯	雞蛋肉末粥	芋頭包			紅茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	黑椒豬排	三杯米血	香菇蒸蛋	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	咖哩雞	榨菜肉絲	腐皮白菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
9月16日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	泡菜豬肉	洋蔥炒雞片	紅燒獅子頭	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	京醬肉絲	蒜香海帶絲	海鮮豆腐煲	時令蔬菜	苦瓜雞湯	6	3	2	0	0	3	830
9月17日	三	早餐	意大利麵	義大利麵	菜包			米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	三杯雞	玉米火腿肉末	滷蛋	時令蔬菜	仙草蜜	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	白蘿蔔滷豬肉角	大黃瓜貢丸片	芝麻南瓜	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	0	3	830
9月18日	四	早餐	白飯	海鮮粥	麵包			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	香雞堡排	和風馬鈴薯	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	洋菇白肉	酸菜豆干丁	木須炒筍絲	時令蔬菜	鮮魚湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
9月19日	五	早餐	意麵	肉燥意麵	芝麻包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	芝麻香鬆飯	醬燒里肌	大黃瓜魚丸片	蒜香箭筍	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	樹子蒸魚	百頁滷白菜	薑絲冬瓜	時令蔬菜	蛋花湯	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。