

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22日	一	早餐	白飯	海鮮粥	黑糖饅頭			奶茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	糖醋雞丁	椒鹽米血天婦羅	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	鐵路排骨	絞肉油豆腐	玉米火腿丁	時令蔬菜	海帶芽湯	6.1	3	2	0	0	3	837
9月23日	二	早餐	意麵	乾拌麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	地瓜飯	滷雞腿	百頁滷白菜	小黃瓜香腸	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	蒜香筍片	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
9月24日	三	早餐	吐司	吐司	肉排	水煮蛋		豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	醬燒馬鈴薯	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	油蔥雞	鹹蛋苦瓜	螞蟻上樹	時令蔬菜	大黃瓜湯	6	3	2	0	0	3	830
9月25日	四	早餐	白飯	廣東粥	銀絲卷			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	香酥魚排	筍干麵輪	肉絲燴絲瓜	時令蔬菜	芹香貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	蝦皮大白菜	塔香海茸	時令蔬菜	番茄蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
9月26日	五	早餐	油麵	肉絲炒麵	肉包			奶茶	4.5	2	0.7	0	0	2.1	580
		午餐	白飯	和風腿排	回鍋肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	筍片湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	蔥燒獅子頭	芝麻海帶結	時令蔬菜	豬血湯	6	3	2	0	0	3	830
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。