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29日	_	早餐													0	
		午餐													0	
		晚餐													0	
9月30日	1	早餐	油麵	沙茶炒麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625	
		午餐	白飯	鐵路排骨	酸菜豬血	芝麻南瓜	時令蔬菜	剝皮辣椒雞	6	3	2	0	0	2.9	822.5	
		晚餐	白飯	和風腿排	蒜香海帶芽	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	紫菜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5	
10月1日	111	早餐	白飯	漢堡	漢堡排	水煮蛋		紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582	
		午餐	地瓜飯	白蘿蔔滷肉角	洋蔥炒香腸	香菇炒箭筍	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	紅燒肉	蠔油米血	豆芽白干絲	時令蔬菜	排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837	
10月2日	四	早餐	意大利麵	義大利麵	銀絲卷			米漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5	
		午餐	白飯	烤雞腿	百頁滷白菜	炸春捲	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	瓜仔肉末(瘦肉)	和風馬鈴薯	小黃瓜雞丁	時令蔬菜	蛋花湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
10月3日	五	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	黑糖饅頭			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5	
		午餐	白飯	香酥魚排	蔥燒豆腐	滷蛋	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	回鍋肉	辣炒筍片	螞蟻上樹	時令蔬菜	海帶芽湯	6	3	2	0	0	3	830	
本校一律使用國產豬肉																
猪肉產地:臺灣																
一																

※因應每日市場採購狀況,伙食團保留異動菜單之權利。