

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
10月6日	一	早餐													0
		午餐													0
		晚餐													0
10月7日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	肉粽			保久乳	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	炸雞腿	梅干油豆腐	腐皮白菜	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	黑椒豬柳	蒜香海帶絲	小黃瓜雞丁	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	0	3	830
10月8日	三	早餐	白飯	海鮮粥	吐司	果醬		紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	花瓜肉塊	三杯米血	咖哩洋芋	時令蔬菜	剝皮辣椒雞	6.1	3	2.1	0	0	2.8	824.5
		晚餐	白飯	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	木耳青江菜	時令蔬菜	芹菜魚丸	6	3	2	0	0	3.3	852.5
10月9日	四	早餐	油麵	黑胡椒鐵板麵	紅豆包			麥茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	飄香滷蹄膀	酸菜肉絲	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
10月10日	五	早餐													0
		午餐													0
		晚餐													0
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。