

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13日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	茄汁豬排	洋蔥炒蛋	三杯米血	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	和風腿排	蔥爆豆乾	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
10月14日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	咖哩雞	榨菜肉絲	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15日	三	早餐	義大利麵	義大利麵	黑糖饅頭			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	滷雞腿	炸春捲	五更腸旺	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	鮮菇蒲瓜	火腿玉米粒	時令蔬菜	牛蒡湯	6	3	2	0	0	3	830
10月16日	四	早餐	白飯	香菇肉燥飯	麵包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	檸檬雞翅	海鮮豆腐煲	筍片肉片	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	醬燒里肌	塔香海茸	高麗菜豆包	時令蔬菜	味噌湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
10月17日	五	早餐	米苔目	米苔目	紅豆包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	懷舊鐵路豬排	大黃瓜貢丸	香菇蒸蛋	時令蔬菜	玉米湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	菜脯乾丁	家常冬粉	時令蔬菜	紫菜湯	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															