

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20日	一	早餐	白飯	廣東粥	黑糖饅頭			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	咖哩雞丁	椒鹽米血	蝦仁炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	洋蔥豬肉絲	大黃瓜貢丸	螞蟻上樹	時令蔬菜	海帶芽湯	6.1	3	2	0	0	3	837
10月21日	二	早餐	意麵	肉燥意麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	滷雞腿	百頁滷白菜	玉米火腿丁	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	紅燒肉	芝麻南瓜	白蘿蔔滷雞丁	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
10月22日	三	早餐	油麵	乾油麵	芋頭包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	香酥魚排	滷蛋	蒜香小黃瓜	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	梅干扣肉	鮮菇蒲瓜	茄汁麵腸	時令蔬菜	大黃瓜湯	6	3	2	0	0	3	830
10月23日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡排	水煮蛋		紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	宮保雞丁	回鍋肉	絲瓜冬粉	時令蔬菜	芹香貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	滷豆包	蝦皮大白菜	香辣脆筍片	時令蔬菜	蛋花湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
10月24日	五	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	飄香滷豬腳	番茄炒蛋	筍干麵輪	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	黑椒豬排	醬燒馬鈴薯	豆瓣醬乾丁	時令蔬菜	柴魚關東煮	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															