

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27日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芝麻包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	磨菇豬排	番茄炒蛋	鮮菇蒲瓜	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	辣子雞丁	榨菜肉絲	佃煮海結白玉	時令蔬菜	青菜豆腐湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
10月28日	二	早餐	油麵	乾油麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	炸雞腿	三杯油豆腐	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	薑絲魚湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	味噌豬里肌	玉米火腿丁	蠔油豆包	時令蔬菜	藥膳排骨	6.2	3	2	0	0	3	844
10月29日	三	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	洋蔥豬柳	韭菜豆芽雞絲	大黃瓜魚丸	時令蔬菜	紅豆西谷米	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	糖醋魚片	蛋酥白菜	香菇劍筍	時令蔬菜	豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
10月30日	四	早餐	意麵	肉絲炒麵	奶黃包			豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	芝麻香鬆飯	沙茶豬柳	滷蛋	小黃瓜香腸	時令蔬菜	四物雞湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	咖哩雞丁	筍干燒肉	小魚乾豆干條	時令蔬菜	海帶芽湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
10月31日	五	早餐	白飯	雞蛋肉末粥	麵包			米漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	油蔥腿排	醬爆豬柳	三杯米血	時令蔬菜	枸杞山藥湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
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。