

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	玉米雞肉粥	芝麻包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	轟炸雞堡	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	榨菜炒蛋	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	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	炸雞腿	三杯油豆腐	馬鈴薯麵輪	時令蔬菜	薑絲魚湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	三杯翅小腿	玉米炒蛋	蠔油豆包	時令蔬菜	金針雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
10月29日	三	早餐	吐司	海鮮粥	吐司	果醬		紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	檸檬雞翅	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	紫菜湯	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	浦燒鯛魚	滷蛋	芹菜干絲	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	滷筍干	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	三杯雞	洋蔥炒蛋	三鮮冬粉	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	紅燒魚	桂筍雞絲	椒鹽米血	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。