

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
11月3日	一	早餐	白飯	虱目魚粥	銀絲卷			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	油蔥腿排	香菇蒸蛋	塔香海根	時令蔬菜	薑母鴨	6	3	2.1	0	0	2.5	795
		晚餐	白飯	沙茶里肌	劍筍肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	黑輪湯	6	3	2	0	1	2.8	875
11月4日	二	早餐	油麵	蘑菇鐵板麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	香酥魚排	芹香白干絲	小黃瓜炒花枝	時令蔬菜	竹筍豆皮湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	京醬肉塊	胡瓜肉末	海鮮豆腐煲	時令蔬菜	香菇雞湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
11月5日	三	早餐	吐司	吐司	漢堡肉排	水煮蛋		紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	橙汁雞丁	馬鈴薯燉肉	大黃瓜百頁	時令蔬菜	四神湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	白菜滷	酸菜麵腸	時令蔬菜	藥膳排骨	6	3	2	0	1	3	890
11月6日	四	早餐	意麵	肉燥意麵	紅豆包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	蒜泥白肉	滷蛋	冬瓜魚丸	時令蔬菜	魷魚羹湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
		晚餐	白飯	豆豉蒸魚	紅燒獅子頭	玉米火腿丁	時令蔬菜	貢丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月7日	五	早餐	白飯	玉米雞肉粥	芝麻包			豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	咖理豬柳	番茄炒蛋	蒜香筍片	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	麻油雞	三杯油豆腐	筍乾麵輪	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
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。