

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10日	一	早餐	白飯	海鮮粥	芝麻包			奶茶	4.6	2	0.5	1	0	2.1	732
		午餐	白飯	蔥燒豬柳	玉米火腿丁	香菇炒箭筍	時令蔬菜	薑絲鮮魚湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	麻油雞丁	塔香油豆腐	榨菜肉絲	時令蔬菜	玉米排骨湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
11月11日	二	早餐	意麵	沙茶炒麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	芝麻香鬆飯	和風雞腿	番茄炒蛋	芝麻南瓜	時令蔬菜	柴魚關東煮	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	黑椒豬排	涼拌海帶芽	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
11月12日	三	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	麵包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	香雞堡排	甜豆天婦羅	小黃瓜雞丁	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	蠔油米血杏鮑菇	金針菇肉絲	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837
11月13日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		保久乳	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	泡菜豬肉	百頁滷白菜	絲瓜冬粉	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	紅燒肉	蔥香筍絲燴雞絲	酸菜麵腸	時令蔬菜	豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月14日	五	早餐	油麵	肉絲炒麵	白饅頭			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	香菇肉燥	回鍋肉	蒜辣筍片	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	滷肉排	紅蘿蔔炒蛋	螞蟻上樹	時令蔬菜	翡翠豆腐羹湯	6	3	2	0	0	3	830
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。															