

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17日	一	早餐	意麵	肉燥意麵	銀絲卷			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	滷雞腿	吻仔魚炒蛋	芝麻海帶結	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
		晚餐	白飯	沙茶里肌	醬燒馬鈴薯雞丁	芹菜炒豆包	時令蔬菜	魚丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月18日	二	早餐	義大利麵	義大利麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	蒜泥白肉	蔥燒豆腐	香菇炒箭筍	時令蔬菜	黑輪湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	筍干燒肉角	豆干炒肉絲	蛋酥白菜滷	時令蔬菜	番茄蛋花湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月19日	三	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	三杯米血杏鮑菇	滷筍干	時令蔬菜	山藥雞湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
		晚餐	白飯	蔥燒豬肉	小魚乾豆干條	豆芽雞絲	時令蔬菜	柴魚關東湯	6	3	2	0	1	2.8	875
11月20日	四	早餐	米苔目	米苔目	紅豆包			奶茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	地瓜飯	洋蔥炒雞片	麻婆豆腐	鹹蛋苦瓜	時令蔬菜	薑絲鮮魚湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	豆豉蒸魚	小黃瓜木耳百頁	玉米炒蛋	時令蔬菜	藥膳排骨	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
11月21日	五	早餐	白飯	虱目魚粥	黑糖饅頭			米漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	香酥雞堡排	滷蛋	榨菜三絲	時令蔬菜	酸菜肚片湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	照燒豬排	三杯麵腸	螞蟻上樹	時令蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	6	3	2	0	1	3	890
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。