

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	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	滷雞腿	玉米炒蛋	大黃瓜百頁	時令蔬菜	黑輪湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
		晚餐	白飯	京醬肉塊	沙茶米血	胡瓜蝦仁	時令蔬菜	香菇雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月18日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	黑胡椒豬排	冬瓜貢丸	培根高麗菜	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	糖醋里肌	海結麵輪	紅燒獅子頭	時令蔬菜	青菜豆腐湯	6.2	3	2	0	0	3	844
11月19日	三	早餐	吐司	吐司	漢堡肉排	水煮蛋		豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	香酥魚排	蔥蒜回鍋肉	香菇蒸蛋	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	榨菜肉絲	家常冬粉	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
11月20日	四	早餐	白飯	虱目魚粥	肉包			米漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	和風腿排	番茄炒蛋	福菜筍干	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	醬滷豆包	蛋酥白菜滷	小黃瓜雞丁	時令蔬菜	四物雞湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
11月21日	五	早餐	義大利麵	義大利麵	芝麻包			奶茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	麻油雞丁	塔香油豆腐	金針菇肉絲	時令蔬菜	玉米排骨湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	辣炒筍片	酸菜麵腸	時令蔬菜	芹菜魚丸湯	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。