

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
12月8日	一	早餐	白飯	雞蛋肉末粥	芋頭包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	黑椒豬排	三杯米血	香菇蒸蛋	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	宮保雞丁	榨菜肉絲	腐皮白菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
12月9日	二	早餐	意麵	肉燥意麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	芝麻香鬆飯	和風雞排	五更腸旺	洋蔥炒香腸	時令蔬菜	薑絲魚湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	豆乾炒肉絲	家常冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
12月10日	三	早餐	意大利麵	義大利麵	菜包			米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	三杯雞	滷蛋	高麗菜豆包	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	梅干小魯肉	玉米火腿肉末	蒜香海帶絲	時令蔬菜	排骨湯	6	3	2	0	0	3	830
12月11日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋	美生菜	豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	茄汁豆腐	和風馬鈴薯	番茄炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	洋菇白肉	酸菜豆干丁	木須炒筍絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6	3	2	0	0	3	830
12月12日	五	早餐	白飯	海鮮粥	黑糖饅頭			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	檸檬雞翅	醬滷油豆腐	香菇箭筍	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	醬燒里肌	百頁滷白菜	洋蔥炒雞片	時令蔬菜	魚丸湯	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。