

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	豆魚蛋白質	熱量
12月15日	一	早餐	白飯	台式鹹粥	豆沙包			紅茶	4.6	2	0	0	0	1.8	547
		午餐	白飯	白蘿蔔燉肉	玉米火腿炒蛋	木須豆芽	時令蔬菜	榨菜湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	蜜汁滷雞腿	筍香肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
12月16日	二	早餐	意麵	肉絲意麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	日式燒肉	絲瓜冬粉	小黃瓜雞柳	時令蔬菜	薑片雞湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	糖醋雞丁	沙茶皮蛋燒豆腐	客家小炒	時令蔬菜	海帶芽湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
12月17日	三	早餐	吐司	吐司	肉排	水煮蛋	美生菜	豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	地瓜飯	蒜香豬排	酸豆豆乾丁	宮保米血	時令蔬菜	冬瓜湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	醬爆雞丁	洋蔥豬肉絲	芝麻南瓜	時令蔬菜	芹菜魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
12月18日	四	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷			奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	酸菜炒豬肉	滷蛋	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	糖醋魚丁	蔥花蛋	醬滷海帶結	時令蔬菜	排骨湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
12月19日	五	早餐	油麵	磨菇鐵板麵	黑糖饅頭			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	洋蔥炒雞片	小黃瓜炒香腸	洋菇白肉	時令蔬菜	豬血湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蒜泥瘦肉片	蔥燒油豆腐	大白菜炒豆包	時令蔬菜	蛋花湯	6.1	3	2	0	0	3	837
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。