

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22日	一	早餐	白飯	蔬菜雞肉粥	肉包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	味噌燒肉	酸菜麵腸	玉米炒蛋	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	蔥燒豬柳	芝麻海帶結	扁蒲貢丸	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
12月23日	二	早餐	意麵	乾拌麵	肉粽			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	飄香滷雞腿	絞肉油豆腐	酥炸花枝丸	時令蔬菜	紫菜魚丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	茄汁豬排	榨菜肉絲	洋蔥炒雞柳	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6.1	3	2	0	0	3	837
12月24日	三	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉排	水煮蛋		豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	咖哩雞丁	蝦皮大白菜	螞蟻上樹	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	紅燒肉	培根高麗菜	芝麻南瓜	時令蔬菜	香菇雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
12月25日	四	早餐													0
		午餐													0
		晚餐													0
12月26日	五	早餐	白飯	炸醬麵	黑糖饅頭			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	瓜仔肉末	大黃瓜百頁	辣炒筍片	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	醬滷大黑乾	馬鈴薯燉肉	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。