

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29日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芋頭包			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582	
		午餐	白飯	糖醋咕咾肉	焗烤馬鈴薯	白菜滷	時令蔬菜	柴魚關東煮	6	3	2	0	1	2.8	875	
		晚餐	白飯	梅干扣肉	三杯米血	木須豆芽	時令蔬菜	青菜豆腐湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817	
12月30日	二	早餐	油麵	沙茶炒麵	饅頭夾蛋			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625	
		午餐	白飯	油蔥雞腿	滷蛋	客家小炒	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	洋菇白肉	芝麻南瓜	筍茸炒雞絲	時令蔬菜	魚丸湯	6	3	2	0	0	3	830	
12月31日	三	早餐	米苔目	米苔目	奶酥麵包			豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582	
		午餐	芝麻香鬆飯	味噌豬肉	酸菜豬血大腸頭	芝麻海帶結	時令蔬菜	剝皮辣椒雞	6	3	2	0	0	2.9	822.5	
		晚餐	白飯	醬燒雞排	滷豆包	榨菜肉絲	時令蔬菜	貢丸湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5	
1月1日	四	早餐													0	
		午餐														0
		晚餐														0
1月2日	五	早餐	白飯	海鮮粥	芝麻包			麥茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5	
		午餐	白飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	辣炒筍片	時令蔬菜	薑絲魚片湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	宮保雞丁	涼拌海帶芽	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	酸辣湯	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。