

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
1月5日	一	早餐	意麵	肉絲意麵	奶黃包			紅茶	4.6	2	0	0	0	1.8	547
		午餐	白飯	咖哩燉肉	豆芽白干絲	三色蛋	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	醬爆雞丁	筍香肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
1月6日	二	早餐	油麵	磨菇鐵板麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	宮保雞丁	大黃瓜百頁	塔香海帶結	時令蔬菜	榨菜湯	6	3	2	0	1	2.7	867.5
		晚餐	白飯	洋蔥肉絲	皮蛋燒豆腐	芝麻南瓜	時令蔬菜	海帶芽湯	6	3	2.1	0	0	2.5	795
1月7日	三	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	麵包	水煮蛋		豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	芝麻香鬆飯	蒜香豬排	碎脯豆乾丁	香菇劍筍	時令蔬菜	酸辣湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	梅干扣肉	小黃瓜雞丁	木耳青江菜	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
1月8日	四	早餐	米苔目	米苔目	肉包			豆漿	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	京醬肉絲	冬瓜貢丸	奶焗洋芋	時令蔬菜	綠豆湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	蜜汁腿排	客家小炒	高麗菜麵輪	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
1月9日	五	早餐	白飯	海鮮粥	銀絲卷			奶茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582
		午餐	白飯	轟炸雞排	滷蛋	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	什錦白菜滷	彩椒雞絲	時令蔬菜	白蘿蔔湯	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。