

| 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19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 | 金針菇肉絲 | 腐皮白菜 | 時令蔬菜 | 大黃瓜湯 | 6.3 | 3 | 1.8 | 0 | 0 | 3.1 | 853.5 |
| 1月20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 | 白飯 | 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 | 彩椒肉絲 | 家常冬粉 | 時令蔬菜 | 冬瓜湯 | 6.1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 837 |
| 1月21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 | 白蘿蔔滷豬肉 | 菜圃肉末 | 蒜香海帶絲 | 時令蔬菜 | 排骨湯 | 6 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 830 |
| 1月22日 | 四 | 早餐 | 白飯 | 海鮮粥 | 麵包 | | | 奶茶 | 5 | 2 | 0.7 | 0 | 0 | 1.5 | 570 |
| | | 午餐 | 白飯 | 梅干小滷肉 | 和風馬鈴薯 | 絲瓜炒蛋 | 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 | 小黃瓜炒雞片 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 6 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 830 |
| 1月23日 | 五 | 早餐 | 漢堡 | 漢堡 | 漢堡肉排 | 水煮蛋 | 美生菜 | 麥茶 | 5 | 2 | 0.7 | 0 | 0 | 1.5 | 570 |
| | | 午餐 | 白飯 | 香酥魚排 | 醬滷油豆腐 | 火腿玉米丁 | 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 | 香菇筍筍 | 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。