

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	
2月23日	一	早餐	白飯	廣東粥	芋頭包			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5	
		午餐	白飯	蒜味腿排	三杯杏鮑菇米血	番茄炒蛋	時令蔬菜	紫菜湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	黑椒豬排	豆干條炒肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	枸杞山藥湯	6.1	3	2	0	0	3	837	
2月24日	二	早餐	義大利麵	義大利麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625	
		午餐	白飯	滷雞腿	小黃瓜炒花枝	榨菜肉絲	時令蔬菜	酸辣湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	梅干扣肉	芝麻海帶結	鮮菇扁蒲	時令蔬菜	金針排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837	
2月25日	三	早餐	吐司	吐司	漢堡肉排	火腿	水煮蛋	豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570	
		午餐	白飯	麻油豬柳	茄汁豆包	香菇炒筍	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	6	3	2	0	1	2.8	875	
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	大黃瓜貢丸	薑絲冬瓜	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830	
2月26日	四	早餐	油麵	海鮮粥	芝麻包			奶茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5	
		午餐	白飯	蒲燒鯛魚	和風馬鈴薯	滷蛋	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	咖哩雞	開陽白菜	蔥爆豆干	時令蔬菜	香菇雞湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817	
2月27日	五	早餐													0	
		午餐														0
		晚餐														0
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。