

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
3月23日	一	早餐	意麵	肉燥意麵	菜包			米漿	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	黑椒豬排	三色蛋	洋蔥炒雞片	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	麻油豬柳	醬滷豆包	螞蟻上樹	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
3月24日	二	早餐		飯糰	肉包			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	三杯雞	筍筍炒玉米筍	糖醋魚丁	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	蒲瓜炒木耳	海鮮豆腐煲	時令蔬菜	紫菜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
3月25日	三	早餐	白飯	蔬菜雞肉粥	芝麻包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	香酥魚排	培根高麗菜	青椒炒肉絲	時令蔬菜	紅豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	京醬肉塊	芝麻南瓜	客家小炒	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月26日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉片	美生菜		保久乳	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	和風雞腿	三杯杏鮑菇米血	滷蛋	時令蔬菜	玉米濃湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蒜蓉雞	豆干條炒肉絲	蒜香長豆	時令蔬菜	枸杞山藥湯	6.1	3	2	0	0	3	837
3月27日	五	早餐	白飯	肉燥飯	芋泥包			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	泡菜豬肉	小黃瓜香腸	白菜滷	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	豆豉魚片	醬滷油豆腐	玉米炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	6	3	2	0	0	3	830
3月28日	六	早餐	義大利麵	義大利麵	饅頭			麥茶	5	2	0.6	0	0	1.5	567.5
		午餐	白飯	橙汁雞丁	起司馬鈴薯	涼拌海帶芽	時令蔬菜	肉羹湯	6.2	3	2	0	0	2.5	806.5
		晚餐	白飯	蔥燒豆腐	薑絲冬瓜	泰式打拋豬	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	6	3	2	0	0	2.8	815
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。