

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	
4月27日	一	早餐	義大利麵	義大利麵	銀絲卷			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5	
		午餐	白飯	照燒雞腿	白蘿蔔滷豬里肌	菜圃蛋	時令蔬菜	枸杞山藥湯	6	3	2	0	1	2.8	875	
		晚餐	白飯	蒜泥白肉	培根高麗菜	螞蟻上樹	時令蔬菜	味噌湯	6	3	2	0	0	3	830	
4月28日	二	早餐	油麵	肉絲炒麵	三明治			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625	
		午餐	白飯	酸菜豬肉角	椒鹽米血天婦羅	蛋酥白菜滷	時令蔬菜	藥膳排骨湯	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	三杯雞	鮮菇胡瓜	蒜香海帶絲	時令蔬菜	魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817	
4月29日	三	早餐	吐司	吐司	肉排	火腿片	水煮蛋	奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570	
		午餐	地瓜飯	飄香滷蹄膀	空心菜炒肉絲	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	沙茶魷魚羹	6	3	2	0	0	2.9	822.5	
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	木耳金針菇肉絲	大黃瓜貢丸	時令蔬菜	紫菜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5	
4月30日	四	早餐	白飯	廣東粥	花捲			麥茶	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5	
		午餐	白飯	蔥爆豬五花	玉米炒蛋	蒜辣筍片	時令蔬菜	綠豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	香菇肉燥	小黃瓜雞片	客家小炒	時令蔬菜	金針排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837	
5月1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。