

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
5月25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	三色蛋	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	榨菜肉絲	腐皮白菜	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
5月26日	二	早餐	義大利麵	義大利麵	飯糰			保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	地瓜飯	烤雞腿	滑蛋豆腐羹	五更腸旺	時令蔬菜	魚丸湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	豆乾炒肉絲	家常冬粉	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
5月27日	三	早餐	鮭魚吐司	吐司	鮭魚沙拉	玉米粒	洋蔥	米漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	香酥魚排	滷蛋	高麗菜豆包	時令蔬菜	仙草蜜	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	蜜汁雞丁	白玉滷豬肉角	涼拌海帶絲	時令蔬菜	排骨湯	6	3	2	0	0	3	830
5月28日	四	早餐	意麵	肉燥意麵	菜包			保久乳	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	三杯雞	黑椒馬鈴薯	香酥花枝丸	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	蒲瓜魚丸	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	0	3	830
5月29日	五	早餐	白飯	廣東粥	花捲			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	飄香滷蹄膀	番茄炒蛋	茄汁豆包	時令蔬菜	香菇雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蔥爆豬五花	木耳金針菇白菜	蒜辣筍片	時令蔬菜	玉米蛋花湯	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。