

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
6月1日	一	早餐	白飯	蔬菜雞肉粥	菜包			紅茶	4.5	2	1	0	0	1.5	542.5
		午餐	白飯	紅燒肉	絲瓜冬粉麵筋泡	吻仔魚炒蛋	時令蔬菜	瓜子雞湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	京醬肉絲	蒜香海帶絲	玉米火腿丁	時令蔬菜	大黃瓜湯	6.1	3	2	0	0	3	837
6月2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	地瓜飯	鹹酥雞丁	三杯百頁杏鮑菇	洋蔥炒香腸片	時令蔬菜	紫菜湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	黑胡椒豬排	豆干條炒肉絲	香菇炒筍	時令蔬菜	山藥湯	6.1	3	2	0	0	3	837
6月3日	三	早餐	油麵	蘑菇鐵板麵	紅豆包			豆漿	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	檸香烤雞翅	沙茶皮蛋燒豆腐	芝麻南瓜	時令蔬菜	紅豆湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	瓜仔肉末	蝦仁大黃瓜	蔥爆豆干	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6	3	2	0	0	3	830
6月4日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉片	水煮蛋		保久乳	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	炸雞腿	番茄炒蛋	蒜香豆芽	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	宮保雞丁	榨菜肉絲	家常冬粉	時令蔬菜	味噌湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
6月5日	五	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	花捲			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	洋蔥豬里肌	佃煮海結白玉	咖哩魚丸	時令蔬菜	酸菜豬血湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	小黃瓜炒雞丁	什錦麵輪	時令蔬菜	香菇雞湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
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。