

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15日	一	早餐	白飯	皮蛋瘦肉粥	芝麻包			保久乳	5	2	0.7	1	0	1.5	720	
		午餐	白飯	橙汁雞丁	白蘿蔔滷肉角	番茄炒蛋	時令蔬菜	白蘿蔔湯	6	3	2	0	1	2.8	875	
		晚餐	白飯	洋蔥豬柳	蒜香筍片	醬滷豆干	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	0	3	830	
6月16日	二	早餐	油麵	沙茶炒麵	三明治			奶茶	4	1.5	0	0.5	0	1.7	550	
		午餐	白飯	泰式豬肉片	豆芽雞絲	芝麻南瓜	時令蔬菜	剝皮辣椒雞	6	3	2	0	0	2.9	822.5	
		晚餐	白飯	洋蔥炒雞片	酸菜豬血	香菇扁蒲	時令蔬菜	紫菜湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5	
6月17日	三	早餐	意麵	肉燥意麵	黑糖饅頭			紅茶	4.6	2	0.5	0	0	2.1	582	
		午餐	地瓜飯	炸雞腿	醬燒馬鈴薯	滷蛋	時令蔬菜	紅豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844	
		晚餐	白飯	蒜泥瘦肉片	蠔油米血	彩椒肉絲	時令蔬菜	排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837	
6月18日	四	早餐	漢堡	漢堡	漢堡肉片	水煮蛋		保久乳	4.5	2	0.6	1	0	2.1	727.5	
		午餐	白飯	檸香雞翅	鹹豬肉高麗菜	小黃瓜炒香腸	時令蔬菜	檸檬愛玉	6	3	2	0	1	3	890	
		晚餐	白飯	醬燒棒棒腿	箭筍肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	芹香魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817	
6月19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。