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
7月13日	一	早餐	白飯	廣東粥	紅豆包			豆漿	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	照燒腿排	番茄炒蛋	冬瓜豬肉角	時令蔬菜	香菇雞湯	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	蒜泥瘦肉片	鮮菇扁蒲	螞蟻上樹	時令蔬菜	芹香魚丸湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
7月14日	二	早餐	土司	吐司	果醬	飯糰	水煮蛋	保久乳	4	1.5	0	1	0	1.7	625
		午餐	白飯	京醬肉塊	大黃瓜貢丸	培根高麗菜	時令蔬菜	檸檬愛玉	6	3	2	0	1	3	890
		晚餐	白飯	麻婆豆腐	涼拌小黃瓜	回鍋肉	時令蔬菜	玉米排骨湯	6.1	3	1.8	0	0	2.8	817
7月15日	三	早餐	義大利麵	義大利麵	麵包			紅茶	4.5	2	0.6	0	0	2.1	577.5
		午餐	白飯	鐵路排骨	和風馬鈴薯	洋蔥香腸	時令蔬菜	蔭瓜雞湯	6	3	2	0	0	2.9	822.5
		晚餐	白飯	茄汁雞丁	青椒肉絲	辣炒筍片	時令蔬菜	筍絲肉絲湯	6.3	3	1.8	0	0	3.1	853.5
7月16日	四	早餐	白飯	漢堡	漢堡肉排	美生菜	水煮蛋	保久乳	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	白飯	鹹酥雞丁	滷蛋	吻仔魚炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	6.2	3	2	0	0	3	844
		晚餐	白飯	蔥爆豬肉	塔香米血	玉米火腿丁	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	6.1	3	2	0	0	3	837
7月17日	五	早餐	油麵	肉絲炒麵	黑糖饅頭			奶茶	5	2	0.7	0	0	1.5	570
		午餐	芝麻香鬆飯	滷雞腿	芹菜豆乾條	蛋酥白菜	時令蔬菜	味噌豆腐湯	6	3	2	0	1	2.8	875
		晚餐	白飯	糖醋里肌	蒜香海帶絲	鮮蔬冬粉煲	時令蔬菜	蛋花湯	6	3	2	0	0	3	830
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。