|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | **副 菜** | | | | **湯 品** | **(份)**  **主食類** | **(份)**  **豆魚蛋肉類** | **(份)**  **油脂類** | **(份)**  **蔬菜類** | **(大卡)**  **總熱量** |
| **5/5** | **一** | **日式炒烏龍麵** | **麥克雞塊**  **雞塊** | **紅絲炒蛋**  **紅蘿蔔,雞蛋** | **蔥燒豆皮**  **青蔥,豆皮** | **高麗粉絲煲**  **冬粉,高麗菜** | **青油菜** | **酸辣湯**  **鴨血,雞蛋** | 6.7 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 822 |
| **5/6** | **二** | **白飯** | **泡菜肉片**  **豬肉片** | **洋蔥炒蛋**  **洋蔥,雞蛋** | **肉燥油豆腐**  **豬絞肉,油豆腐** | **沙茶黑輪米血**  **黑輪條,米血丁** | **青松菜** | **蕃茄蛋花湯**  **蕃茄,雞蛋** | 6.6 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 823 |
| **5/7** | **三** | **白飯** | **糖醋咕咾肉**  **咕咾肉** | **南瓜炒蛋**  **南瓜,雞蛋** | **海芽豆腐**  **海芽,豆腐** | **魚板絲炒大黃瓜**  **魚板絲,大黃瓜** | **高麗菜** | **冬瓜菇菇湯**  **冬瓜,金針菇** | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 818 |
| **5/8** | **四** | **白飯** | **馬鈴薯燉肉**  **馬鈴薯,肉角** | **玉米炒蛋**  **玉米，雞蛋** | **芹香干絲**  **芹菜,豆干絲** | **茄汁甜條**  **洋蔥,甜不辣** | **小白菜** | **綠豆薏仁**  **綠豆,薏仁** | 6.6 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 824 |

**桃園市立陽明高中住宿生114年5月份營養晚餐菜單**

**營養師： 生輔組長： 單位主管： 校長：**