|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8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** |
| **5/12** | **一** | **咖哩炒麵** | **青椒肉絲**  **青椒,豬肉絲** | **洋蔥炒蛋**  **洋蔥,雞蛋** | **麻辣米血魚卵卷**  **米血,魚卵卷** | **海結蘭花干**  **海結,蘭花干** | **青油菜** | **南瓜濃湯**  **南瓜,雞蛋** | 6.7 | 2.5 | 2.6 | 2.3 | 832 |
| **5/13** | **二** | **白飯** | **香菇肉燥**  **豬絞肉** | **青蔥炒蛋**  **青蔥,雞蛋** | **肉燥油豆腐**  **豬絞肉,油豆腐** | **三杯茄子**  **九層塔,茄子** | **黑葉白菜** | **榨菜粉絲**  **榨菜,粉絲** | 6.6 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 826 |
| **5-/14** |  |  | **外食日** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5/15** | **四** | **白飯** | **香酥雞排**  **無骨香雞排** | **蕃茄炒蛋**  **蕃茄,雞蛋** | **咖哩百頁**  **百頁豆腐** | **小瓜干片**  **小黃瓜,干片** | **莧菜** | **綠豆薏仁湯**  **綠豆,薏仁** | 6.7 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 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：**