|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**