|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | **副 菜** | | | | **湯 品** | **水果** | **(份)**  **主食類** | **(份)**  **豆魚蛋肉類** | **(份)**  **油脂類** | **(份)**  **蔬菜類** | **(大卡)**  **總熱量** |
| **5/19** | **一** | **白飯** | **馬鈴薯燉肉**  **馬鈴薯,豬肉角** | **洋蔥炒蛋**  **洋蔥,雞蛋** | **毛豆素雞**  **毛豆,素雞** | **糖醋甜條**  **甜不辣** | **小松菜** | **味噌豆腐湯**  **豆腐,海芽** |  | 6.7 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 826 |
| **5/20** | **二** | **家常炒麵** | **泰式蝦排**  **蝦排** | **南瓜炒蛋**  **南瓜,雞蛋** | **麻婆豆腐**  **豬絞肉,豆腐** | **芹菜紅絲金針菇**  **芹菜,紅蘿蔔,金針菇** | **廣鳥菜** | **玉米濃湯**  **玉米,雞蛋** |  | 6.7 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 823 |
| **5/21** | **三** | **白飯** | **蔥爆肉絲**  **青蔥,豬肉絲** | **蕃茄炒蛋**  **蕃茄,雞蛋** | **豆豉干丁**  **豆豉,豆干丁** | **魚香茄子**  **絞肉,茄子** | **黑葉白菜** | **紫菜蛋花湯**  **紫菜,雞蛋** |  | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 816 |
| **5/22** | **四** | **白飯** | **麻油雞**  **杏鮑菇,雞丁** | **小黃瓜炒蛋**  **小黃瓜，雞蛋** | **肉燥油豆腐**  **豬絞肉,油豆腐** | **青花菜炒魚卵捲**  **青花椰菜+**  **魚卵捲** | **莧菜** | **紅豆湯圓**  **紅豆,湯圓** | 1 | 6.7 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 870 |

**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：**