|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **5/26** | **一** | **白飯** | **沙茶肉片**  **豬肉片** | **紅絲炒蛋**  **紅蘿蔔,雞蛋** | **塔香百頁**  **九層塔,百頁豆腐** | **香酥地瓜條**  **地瓜條** | **高麗菜** | **冬瓜菇菇湯**  **冬瓜,杏鮑菇** | 6.6 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 819 |
| **5/27** | **二** | **白飯** | **鐵板肉絲**  **豬肉絲,洋蔥** | **三色豆炒蛋**  **三色豆,雞蛋** | **蔥燒豆腐**  **青蔥,豆腐** | **青椒肉絲**  **青椒,豬肉絲** | **黑葉白菜** | **南瓜濃湯**  **南瓜,雞蛋** | 6.7 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 823 |
| **5/28** | **三** | **高麗蛋炒飯** | **香酥蝦卷**  **蝦卷** | **洋蔥炒蛋**  **洋蔥,雞蛋** | **芹菜干片**  **芹菜,豆干片** | **螞蟻上樹**  **豬絞肉,冬粉** | **空心菜** | **綠豆薏仁湯**  **綠豆,薏仁** | 6.7 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 825 |
|  |  |  | **補假前一日** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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：**