|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **6/23** | **一** | **白飯** | **沙茶肉片****豬肉片** | **紅絲炒蛋****紅蘿蔔,雞蛋** | **蔥燒素雞****青蔥,素雞** | **香酥地瓜條****地瓜條** | **廣島菜** | **蕃茄蛋花湯****蕃茄,雞蛋** | 6.6 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 821 |
| **6/24** | **二** | **白飯** | **鐵板肉絲****豬肉絲,洋蔥** | **三色豆滑蛋****三色豆,雞蛋** | **魚香茄子****豬絞肉,茄子** | **三杯黑豆干****大黑豆干** | **小白菜** | **南瓜濃湯****南瓜,雞蛋** | 6.7 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 822 |
| **6/25** | **三** | **蛋炒飯** | **香酥蝦卷****蝦卷** | **洋蔥炒蛋****洋蔥,雞蛋** | **芹菜豆包****芹菜,豆皮** | **螞蟻上樹****豬絞肉,冬粉** | **高麗菜** | **綠豆薏仁湯****綠豆,薏仁** | 6.6 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 820 |
| **6/26** |  |  | **外食日** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**營養師： 生輔組長： 單位主管： 校長：**

**桃園市立陽明高中住宿生114年6月份營養晚餐菜單**