|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**