



桃園國中 109.7 / 22-7 / 27 暑輔菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀	豆魚	鹹蛋	油脂	熱量
								類	類	類	類	
22	三	香Q白飯	三杯雞丁 雞丁(S) 米血丁 九層塔薑燒	扁蒲肉絲 扁蒲肉絲(S) 紅綠(Q)-煮	小魚炒干片 干片 小魚干 薑木耳(Q)-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋薑絲	6.8	2.5	2	3.2	858
23	四	香Q白飯	香滷排骨 排骨-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔肉類-煮	青菜	紅豆芋圓湯 紅豆芋圓 地瓜圓	6.7	2.7	2	3	857
24	五	燕麥飯	無骨雞排 雞排-炸	筍香肉燥 絞肉(S) 筍丁-滷	鮮菇高麗菜 高麗菜(Q) 香菇(Q)-炒	青菜	味噌湯 豆腐柴魚片味噌	6.7	2.6	2.2	3.3	868
27	一	胚芽米飯	椰香咖哩豬 肉丁(S) 馬鈴薯-煮	蒜味海根 海帶根肉絲(S) 蒜-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒	青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁薑	6.8	2.6	2	3	856



桃園國中 109.7 / 22-7 / 27 暑輔素食菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
22	三	香Q白飯	三杯麵腸 <small>麵腸丸醬塔薑-燒</small>	珍菇扁蒲 <small>扁蒲秀珍菇紅絲-煮</small>	干片小炒 <small>干片素肉綠木耳-炒</small>	什錦白菜 <small>大白菜腐皮絲-煮</small>	香酥芋丸 <small>芋丸-炸</small>	青菜	海芽湯 <small>海带芽薑絲</small>	6.9	2.4	2.2	3.2	862
23	四	香Q白飯	蕃茄豆腐 <small>蕃茄(Q)豆腐-煮</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔苜蓿玉米粒-煮</small>	素茶鵝片 <small>素茶鵝片-煎</small>	紅燒紫茄 <small>茄子-燒</small>	精靈菇雪菜 <small>雪裡紅精靈菇</small>	青菜	紅豆芋圓湯 <small>紅豆芋圓地瓜圓</small>	6.5	2.5	2.3	3	835
24	五	燕麥飯	醬燒豆包 <small>豆包木耳紅絲薑絲-燒</small>	筍香素肉燥 <small>筍丁素絞肉-滷</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜(Q)香菇(Q)-炒</small>	蜜汁芋薯 <small>地瓜芋頭-燒</small>	炒牛蒡絲 <small>牛蒡絲芝麻-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐味噌</small>	7	2.4	2.2	3.1	865
27	一	胚芽米飯	芝麻黑豆干 <small>黑豆干芝麻-炒</small>	薑炒海根 <small>海带根薑絲-炒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯紅蘿蔔-煮</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜枸杞薑絲-煮</small>	香煎素火腿 <small>素火腿-煎</small>	青菜	冬瓜金茸湯 <small>冬瓜金針菇薑</small>	6.8	2.5	2.4	3.1	863