

学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月19日 星期日			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
9月22日 星期三	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal)	976.4
	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g		
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	41.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	29.3
	三丝炒河粉(小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
9月23日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1355.8
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	特色烤叉烧	叉烧肉100g	蛋白质 (g)	57.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	三鲜烧麦	三鲜烧麦1只	脂肪 (g)	40.7
	米饭	米饭55g		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
9月24日 星期五	椒盐小酥肉	小酥肉55g	能量 (kcal)	1218.5
	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g		
	金玉满堂	盐水方腿8g, 粟米38g, 青豆5g	蛋白质 (g)	51.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g)	36.6
	鲜虾火腿炒饭(小份)	虾仁10g, 青豆5g, 盐水方腿15g, 鸡蛋15g		
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
9月26日 星期日	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	1158.7
	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块		
	芹菜干丝肉丝	芹菜50g, 厚百叶7g, 上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	49.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	34.8
	米饭	米饭55g		
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		