

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27日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 953.5 蛋白质 (g) 40.5 脂肪 (g) 28.6
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2只	
	锦绣炒饭 (小份)	盐水方腿10g, 青豆5g, 粟米5g, 胡萝卜5g, 鸡蛋15g,	
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜25g, 10g肉圆10g, 粉丝5g	
9月28日 星期二	红烩牛肉	牛前肉60g, 土豆50g, 番茄15g, 洋葱5g, 番茄酱4g,	能量 (kcal) 1218.1 蛋白质 (g) 51.8 脂肪 (g) 36.5
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	
	椒盐小酥肉	小酥肉55g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g	
9月29日 星期三	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 1206.8 蛋白质 (g) 51.3 脂肪 (g) 36.2
	葱油鸡腿	鸡腿120g	
	家常豆腐	卷心菜28g, 油方21g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	奶黄包	奶黄包1只	
	三丝炒面 (小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g	
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g	
9月30日 星期四	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片65g	能量 (kcal) 1335.5 蛋白质 (g) 56.8 脂肪 (g) 40.1
	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	
	米饭	米饭55g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g	
			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g)