

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
9月27日 星期一	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g	能量 (kcal) 1195.8 蛋白质 (g) 50.8 脂肪 (g) 35.9
	香炸猪排	80g炸猪排1块	
	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	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1329.3 蛋白质 (g) 56.5 脂肪 (g) 39.9
	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g	
	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	茄汁菠萝烩鳕鱼	鳕鱼段60g, 番茄酱7g, 青豆5g, 糖水菠萝10g	能量 (kcal) 1078.3 蛋白质 (g) 45.8 脂肪 (g) 32.3
	特色烤叉烧	叉烧肉100g	
	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	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	能量 (kcal) 1233.9 蛋白质 (g) 52.4 脂肪 (g) 37.0
	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g	
	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)