

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月25日 星期一	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	1053.8
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g		
	西芹肉片	西芹56g, 上浆肉片10g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	蒸饺	蒸饺2只		
	香肠蛋炒饭(小份)	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
10月26日 星期二	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	1249.0
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	五彩番茄鱼	罗非鱼片50g, 青豆5g, 粟米5g, 番茄酱5g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	三鲜烧麦	三鲜烧麦1只		
	米饭	米饭55g		
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
10月27日 星期三	西域风味牛柳	调理牛肉块60g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 芹菜10g	能量 (kcal)	1022.8
	葱油鸡腿	鸡腿120g		
	有机花菜鸡片	有机花菜70g, 上浆鸡片10g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	卡通包	千味卡通包1只		
	日式海鲜炒饭(小份)	虾仁10g, 目鱼条10g, 洋葱10g, 胡萝卜10g		
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
10月28日 星期四	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal)	1313.6
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	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		
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只		
	米饭	米饭55g		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
10月29日 星期五	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1032.6
	茄汁菠萝烩鳕鱼	鳕鱼段60g, 番茄酱7g, 青豆5g, 糖水菠萝10g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g, 杏鲍菇50g, 上浆肉片10g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	蒸饺	蒸饺2只		
	三丝炒河粉(小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g		
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g		
			蛋白质 (g)	44.8
			蛋白质 (g)	53.1
			蛋白质 (g)	43.5
			蛋白质 (g)	55.8
			蛋白质 (g)	43.9
			脂肪 (g)	31.6
			脂肪 (g)	37.5
			脂肪 (g)	30.7
			脂肪 (g)	39.4
			脂肪 (g)	31.0