

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月8日 星期一	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	912.3
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	甜椒茭白肉片	甜椒10g, 毛茭白60g, 上浆肉片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		
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
			蛋白质 (g)	38.8
			脂肪 (g)	27.4
11月9日 星期二	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g	能量 (kcal)	1284.4
	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g		
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片65g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	米饭	米饭55g		
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g		
			蛋白质 (g)	54.6
			脂肪 (g)	38.5
11月10日 星期三	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal)	1087.1
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片60g, 豆豉2g		
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g		
	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		
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排15g		
			蛋白质 (g)	46.2
			脂肪 (g)	32.6
11月11日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿100g	能量 (kcal)	1263.6
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	香炸猪排	80g炸猪排1块		
	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		
			蛋白质 (g)	53.7
			脂肪 (g)	37.9
11月12日 星期五	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1231.9
	葱油鸡腿	鸡腿120g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜50g, 厚百叶7g, 上浆肉丝10g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只		
	欧式培根炒饭(小份)	培根15g, 青豆10g, 鸡蛋15g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排15g		
			蛋白质 (g)	52.4
			脂肪 (g)	37.0