

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 |