

## 学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
11月8日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 935.9  蛋白质 (g) 39.8  脂肪 (g) 28.1
	椒盐桂花肉	桂花肉55g	
	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	
11月9日 星期二	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 1140.0  蛋白质 (g) 48.5  脂肪 (g) 34.2
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g	
	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	
11月10日 星期三	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g	能量 (kcal) 1031.4  蛋白质 (g) 43.8  脂肪 (g) 30.9
	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	
	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	
11月11日 星期四	鱼香鸡丝	上浆鸡丝50g, 笋丝15g	能量 (kcal) 1345.9  蛋白质 (g) 57.2  脂肪 (g) 40.4
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片60g, 豆豉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	
11月12日 星期五	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal) 1176.2  蛋白质 (g) 50.0  脂肪 (g) 35.3
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	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	