

## 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22日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	873.3
	香酥鱼米花	香酥鱼米花60g		
	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		
	卡通包	千味卡通包1只		
	咖喱牛肉炒饭(小份)	牛肉糜10g, 胡萝卜10g, 洋葱5g, 鸡蛋10g		
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜25g, 葱花鱼丸10g, 粉丝5g		
11月23日 星期二	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1305.9
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	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		
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g		
11月24日 星期三	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	960.8
	五彩番茄鱼	罗非鱼片50g, 青豆5g, 粟米5g, 番茄酱5g		
	鱼香茄子	肉糜11g, 茄子70g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	蒸饺	蒸饺2只		
	芹香腊肠炒饭(小份)	广式香肠10g, 鸡蛋20g, 芹菜10g, 胡萝卜5g		
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排15g		
11月25日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1311.7
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g		
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g		
	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26日 星期五	南乳大肉	带皮五花肉70g, 南乳汁4g	能量 (kcal)	1275.3
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只		
	意大利肉酱面(小份)	肉糜10g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面30g, 番茄酱7g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排15g		
			蛋白质 (g)	37.1
			蛋白质 (g)	55.5
			蛋白质 (g)	40.8
			蛋白质 (g)	55.7
			蛋白质 (g)	54.2
			脂肪 (g)	26.2
			脂肪 (g)	39.2
			脂肪 (g)	28.8
			脂肪 (g)	39.4
			脂肪 (g)	38.3