

## 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29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) 975.6  蛋白质 (g) 41.5  脂肪 (g) 29.3
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	
	芹菜干丝肉丝	芹菜50g, 厚百叶7g, 上浆肉丝10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛牛包	牛牛包1只	
	扬州炒饭 (小份)	青豆5g, 盐水方腿10g, 鸡蛋15g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
11月30日 星期二	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 1234.9  蛋白质 (g) 52.5  脂肪 (g) 37.0
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
12月1日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 873.9  蛋白质 (g) 37.1  脂肪 (g) 26.2
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	黄瓜木耳鸡片	上浆鸡片14g, 黑木耳0.2g, 黄瓜56g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2只	
	咖喱牛肉炒饭 (小份)	牛肉糜10g, 胡萝卜10g, 洋葱5g, 鸡蛋10g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
12月2日 星期四	椒盐小酥肉	小酥肉55g	能量 (kcal) 1042.3  蛋白质 (g) 44.3  脂肪 (g) 31.3
	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g	
	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	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
12月3日 星期五	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 1170.2  蛋白质 (g) 49.7  脂肪 (g) 35.1
	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g	
	卤蛋	鸡蛋60g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只	
	三丝炒河粉 (小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g	
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g	