

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29日 星期一	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	917.0
	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g		
	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	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1297.2
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉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	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	938.7
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	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	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1200.2
	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g		
	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	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1225.2
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	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		