

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
12月6日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 908.6 蛋白质 (g) 38.6 脂肪 (g) 27.3
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	山药木耳肉片	山药63g, 黑木耳0.2g, 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	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
12月7日 星期二	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 1469.8 蛋白质 (g) 62.5 脂肪 (g) 44.1
	香炸猪排	80g炸猪排1块	
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
12月8日 星期三	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal) 1132.9 蛋白质 (g) 48.1 脂肪 (g) 34.0
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g	
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g	
	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	
12月9日 星期四	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal) 1272.6 蛋白质 (g) 54.1 脂肪 (g) 38.2
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	沙茶鸭片	上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g	
	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	
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g	
12月10日 星期五	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal) 965.2 蛋白质 (g) 41.0 脂肪 (g) 29.0
	风味烤翅	腌制鸡根75g	
	咖喱培根土豆	土豆60g, 培根15g, 洋葱7g, 咖喱粉0.3g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只	
	夏威夷炒饭(小份)	糖水菠萝10g, 西芹5g, 胡萝卜5g, 上浆鸡丁10g, 鸡蛋15g,	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	