

## 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13日<br>星期一 | 菠萝咕老肉      | 糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g                | 能量 (kcal) 1206.1<br><br>蛋白质 (g) 51.3<br><br>脂肪 (g) 36.2 |
|               | 肉糜蒸蛋       | 肉糜30g, 鸡蛋40g                            |   |
|               | 三鲜鱼面筋      | 鱼面筋20g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜65g          |   |
|               | 炒时蔬        | 时蔬70g                                   |   |
|               | 牛牛包        | 牛牛包1只                                   |   |
|               | 香肠蛋炒饭(小份)  | 38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g                 |   |
|               | 鸡茸粟米羹      | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g                      |   |
| 12月14日<br>星期二 | 香炸猪排       | 80g炸猪排1块                                | 能量 (kcal) 1419.9<br><br>蛋白质 (g) 60.3<br><br>脂肪 (g) 42.6 |
|               | 鱼香肉丝       | 上浆肉丝70g, 笋丝20g                          |   |
|               | 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                                   |   |
|               | 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15日<br>星期三 | 黑椒牛柳       | 黑椒牛柳70g, 洋葱20g                          | 能量 (kcal) 1011.8<br><br>蛋白质 (g) 43.0<br><br>脂肪 (g) 30.4 |
|               | 奶香霸王鱼条     | 阿拉斯加鳕鱼条60g                              |   |
|               | 卤蛋         | 鸡蛋60g                                   |   |
|               | 炒时蔬        | 时蔬70g                                   |   |
|               | 蒸饺         | 蒸饺2只                                    |   |
|               | 日式海鲜炒饭(小份) | 虾仁10g, 目鱼条10g, 洋葱10g, 胡萝卜10g            |   |
|               | 黄豆小排汤      | 黄豆5g, 小排15g                             |   |
| 12月16日<br>星期四 | 红烧翅根       | 鸡根120g                                  | 能量 (kcal) 1427.5<br><br>蛋白质 (g) 60.7<br><br>脂肪 (g) 42.8 |
|               | 椒盐排条       | 大排排条55g                                 |   |
|               | 虾仁炒蛋       | 虾仁20g, 鸡蛋50g                            |   |
|               | 炒时蔬        | 时蔬70g                                   |   |
|               | 原味米糕       | 原味米糕1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17日<br>星期五 | 外婆红烧肉      | 带皮五花肉65g                                | 能量 (kcal) 1265.4<br><br>蛋白质 (g) 53.8<br><br>脂肪 (g) 38.0 |
|               | 香辣大鸡块      | 80g香辣大鸡块1块                              |   |
|               | 五香素鸡       | 素鸡片25g                                  |   |
|               | 炒时蔬        | 时蔬70g                                   |   |
|               | 牛肉披萨       | 9寸黑椒牛肉披萨0.16只                           |   |
|               | 三丝炒面(小份)   | 绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g           |   |
|               | 肉糜海带汤      | 肉糜5g, 腌渍海带丝5g                           |   |