

## 学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
12月20日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 904.2  蛋白质 (g) 38.4  脂肪 (g) 27.1
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	鱼香茄子	肉糜11g, 茄子70g	
	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	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
12月21日 星期二	椒盐小酥肉	小酥肉55g	能量 (kcal) 1057.9  蛋白质 (g) 45.0  脂肪 (g) 31.7
	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	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
12月22日 星期三	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g	能量 (kcal) 1125.5  蛋白质 (g) 47.8  脂肪 (g) 33.8
	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒14g, 绿豆芽49g, 上浆肉丝10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2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	
	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23日 星期四	糖醋排条	大排排条55g	能量 (kcal) 1325.9  蛋白质 (g) 56.4  脂肪 (g) 39.8
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片65g	
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	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	
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g	
12月24日 星期五	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal) 1367.4  蛋白质 (g) 58.1  脂肪 (g) 41.0
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g	
	香炸薯条	速冻薯条80g, 番茄沙司1包	
	炒时蔬	时蔬70g	
	新年饼干	新年饼干1块	
	日式海鲜炒饭	虾仁15g, 目鱼条20g, 洋葱10g, 胡萝卜10g	
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	