

学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
1月3日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
1月4日 星期二	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal) 1270.5 蛋白质 (g) 54.0 脂肪 (g) 38.1
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	
	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	
1月5日 星期三	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 918.5 蛋白质 (g) 39.0 脂肪 (g) 27.6
	香酥鱼米花	香酥鱼米花60g	
	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	
1月6日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 1369.1 蛋白质 (g) 58.2 脂肪 (g) 41.1
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	
	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	
1月7日 星期五	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1366.6 蛋白质 (g) 58.1 脂肪 (g) 41.0
	香炸鱼排	80g鱼排1块	
	香炸薯条	速冻薯条80g, 番茄沙司1包	
	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	