

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
1月10日 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) 1176.9 蛋白质 (g) 50.0 脂肪 (g) 35.3
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	
	有机花菜肉片	有机花菜70g, 上浆肉片10g, 甜椒5g	
	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	
1月11日 星期二	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 1419.9 蛋白质 (g) 60.3 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	
1月12日 星期三	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal) 1011.8 蛋白质 (g) 43.0 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	
1月13日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 1427.5 蛋白质 (g) 60.7 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	
1月14日 星期五	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1555.6 蛋白质 (g) 66.1 脂肪 (g) 46.7
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块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	
	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	