

学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
2月14日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
2月15日 星期二			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
2月16日 星期三			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
2月17日 星期四	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal)	1152.4
	香酥鱼米花	香酥鱼米花60g		
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	49.0
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	34.6
	米饭	米饭55g		
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		
2月18日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1354.4
	红烧翅根	鸡根120g		
	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	蛋白质 (g)	57.6
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	40.6
	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		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		