

学生菜单 小学22元A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	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	1240.6
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g		
	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)	52.7
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	37.2
	米饭	米饭55g		
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		
2月18日 星期五	外婆红烧肉	带皮方肉65g	能量 (kcal)	1416.8
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	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)	60.2
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	42.5
	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		