

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21日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g	能量 (kcal) 924.5 蛋白质 (g) 39.3 脂肪 (g) 27.7
	椒盐小酥肉	小酥肉55g	
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒11g, 杏鲍菇49g, 上浆鸡片10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	原味米糕	原味米糕1只	
	咖喱牛肉炒饭(小份)	牛肉糜10g, 胡萝卜10g, 洋葱5g, 鸡蛋10g	
	虾皮冬瓜汤	虾皮1g, 冬瓜45g	
2月22日 星期二	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal) 1367.5 蛋白质 (g) 58.1 脂肪 (g) 41.0
	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2只	
	米饭	米饭55g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	
2月23日 星期三	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1342.1 蛋白质 (g) 57.0 脂肪 (g) 40.3
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g	
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	奶黄包	奶黄包1只	
	三丝炒面(小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g	
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g	
2月24日 星期四	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 1215.2 蛋白质 (g) 51.6 脂肪 (g) 36.5
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g	
	香酥鸡米花	鸡米花60g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	花卷	葱油花卷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	
2月25日 星期五	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal) 1169.5 蛋白质 (g) 49.7 脂肪 (g) 35.1
	葱油鸡腿	鸡腿120g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜50g, 厚百叶7g, 上浆肉丝10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只	
	三丝炒河粉(小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	