

## 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21日 星期一	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	1126.7
	红烧肉圆	65g肉圆1只		
	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	外婆红烧肉	带皮方肉65g	能量 (kcal)	1547.4
	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		
	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	红烩牛肉	牛前肉60g, 土豆50g, 番茄15g, 洋葱5g, 番茄酱4g,	能量 (kcal)	1156.7
	椒盐小酥肉	小酥肉55g		
	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	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal)	1331.7
	五彩番茄鱼	罗非鱼片50g, 青豆5g, 粟米5g, 番茄酱5g		
	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	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1178.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g		
	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		
			蛋白质 (g)	47.9
			脂肪 (g)	33.8
			蛋白质 (g)	65.8
			脂肪 (g)	46.4
			蛋白质 (g)	49.2
			脂肪 (g)	34.7
			蛋白质 (g)	56.6
			脂肪 (g)	40.0
			蛋白质 (g)	50.1
			脂肪 (g)	35.3