

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28日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 886.9 蛋白质 (g) 37.7 脂肪 (g) 26.6
	香酥鱼米花	香酥鱼米花60g	
	烂糊肉丝	大白菜75g, 肉丝10g, 鲜香菇4g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	香肠蛋炒饭 (小份)	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g	
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g	
3月1日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal) 1279.1 蛋白质 (g) 54.4 脂肪 (g) 38.4
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛牛包	牛牛包1只	
	米饭	米饭55g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
3月2日 星期三	外婆红烧肉	带皮方肉65g	能量 (kcal) 1355.0 蛋白质 (g) 57.6 脂肪 (g) 40.7
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g	
	家常豆腐	卷心菜28g, 油方21g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	原味米糕	原味米糕1只	
	香肠蛋炒饭 (小份)	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	
3月3日 星期四	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 1140.8 蛋白质 (g) 48.5 脂肪 (g) 34.2
	椒盐小酥肉	小酥肉55g	
	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	
	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	
3月4日 星期五	沙茶鸭片	上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g	能量 (kcal) 1404.5 蛋白质 (g) 59.7 脂肪 (g) 42.1
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	香炸薯条	速冻薯条80g, 番茄沙司1包	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2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	