

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28日 星期一	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1156.4
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片65g		
	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	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1348.5
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	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	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal)	1184.3
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g		
	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	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal)	1195.3
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	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	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1505.6
	五彩番茄鱼	罗非鱼片50g, 青豆5g, 粟米5g, 番茄酱5g		
	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		
			蛋白质 (g)	49.1
			蛋白质 (g)	57.3
			蛋白质 (g)	50.3
			蛋白质 (g)	50.8
			蛋白质 (g)	64.0
			脂肪 (g)	34.7
			脂肪 (g)	40.5
			脂肪 (g)	35.5
			脂肪 (g)	35.9
			脂肪 (g)	45.2