

学生菜单 小学22元A套 菜单				
日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月7日 星期一	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal)	964. 0
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条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)	41. 0
	奶黄包	奶黄包1只		
	扬州炒饭（小份）	青豆5g, 盐水方腿10g, 鸡蛋15g	脂肪 (g)	28. 9
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
3月8日 星期二	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal)	1337. 9
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5. 5g		
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片60g, 豆豉2g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	56. 9
	奶香小刀切	奶香小刀切1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	40. 1
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
3月9日 星期三	沙茶鸭片	上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g	能量 (kcal)	1239. 9
	香炸猪排	80g炸猪排1块		
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	52. 7
	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	脂肪 (g)	37. 2
	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10日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1373. 4
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g		
	椒盐桂花肉	桂花肉55g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	58. 4
	卡通包	千味卡通包1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	41. 2
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
3月11日 星期五	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	1183. 0
	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	蛋白质 (g)	50. 3
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0. 16只		
	夏威夷炒饭（小份）	糖水菠萝10g, 西芹5g, 胡萝卜5g, 上浆鸡丁10g, 鸡蛋15g,	脂肪 (g)	35. 5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
第 1 页，共 1 页				