

## 学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
3月7日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 1044.9  蛋白质 (g) 44.4  脂肪 (g) 31.3
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	
	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	
	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	
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g	
3月8日 星期二	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 1131.0  蛋白质 (g) 48.1  脂肪 (g) 33.9
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳50g	
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片60g, 豆豉2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	米饭	米饭55g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g	
3月9日 星期三	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g	能量 (kcal) 1106.4  蛋白质 (g) 47.0  脂肪 (g) 33.2
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g	
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g	
	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	
	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	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal) 1321.2  蛋白质 (g) 56.2  脂肪 (g) 39.6
	葱油鸡腿	鸡腿120g	
	椒盐桂花肉	桂花肉55g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	卡通包	千味卡通包1只	
	米饭	米饭55g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
3月11日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 1381.6  蛋白质 (g) 58.7  脂肪 (g) 41.4
	黑椒鸡块	黑椒鸡块3块	
	香炸薯条	速冻薯条80g, 番茄沙司1包	
	炒时蔬	时蔬70g	
	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,	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	