

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21日 星期一 | 黑椒牛柳 | 黑椒牛柳70g, 洋葱20g | 能量(kcal) 1093.4 蛋白质(g) 46.5 脂肪(g) 32.8 |
| | 椒盐桂花肉 | 桂花肉55g | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄70g, 鸡蛋30g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 卡通包 | 千味卡通包1只 | |
| | 锦绣炒饭 (小份) | 盐水方腿10g, 青豆5g, 粟米5g, 胡萝卜5g, 鸡蛋15g, | |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g | |
| 3月22日 星期二 | 蚝油肉片 | 蚝油肉片55g, 洋葱30g | 能量(kcal) 1304.4 蛋白质(g) 55.4 脂肪(g) 39.1 |
| | 黑椒鸡块 | 黑椒鸡块3块 | |
| | 水晶虾仁 | 虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 迷你烧麦 | 迷你烧麦2只 | |
| | 米饭 | 米饭55g | |
| | 粉丝萝卜汤 | 白萝卜25g, 粉丝5g | |
| 3月23日 星期三 | 香干烧肉 | 五香豆干25g, 带皮前上肉70g | 能量(kcal) 1253.9 蛋白质(g) 53.3 脂肪(g) 37.6 |
| | 香炸鱼排 | 80g鱼排1块 | |
| | 翡翠银芽鸡丝 | 甜椒14g, 绿豆芽49g, 上浆鸡丝14g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 原味米糕 | 原味米糕1只 | |
| | 意大利肉酱面 (小份) | 肉糜10g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面30g, 番茄酱7g | |
| | 虾皮冬瓜汤 | 虾皮1g, 冬瓜45g | |
| 3月24日 星期四 | 香炸猪排 | 80g炸猪排1块 | 能量(kcal) 1268.6 蛋白质(g) 53.9 脂肪(g) 38.1 |
| | 香肠炒蛋 | 广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g | |
| | 特色烤叉烧 | 叉烧肉100g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 蒸饺 | 蒸饺2只 | |
| | 米饭 | 米饭55g | |
| | 番茄蛋汤 | 鸡蛋5g, 番茄25g | |
| 3月25日 星期五 | 菠萝咕老肉 | 糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g | 能量(kcal) 1312.1 蛋白质(g) 55.8 脂肪(g) 39.4 |
| | 红烧肉圆 | 65g肉圆1只 | |
| | 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 | |
| | 田园炒饭 (小份) | 青豆5g, 日本南瓜20g, 鸡蛋20g | |
| | 紫菜鱼丸汤 | 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g | |