

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
	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	蛋白质 (g)	46.5
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	32.8
	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
	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	蛋白质 (g)	55.4
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	脂肪 (g)	39.1
	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
	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	蛋白质 (g)	53.3
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g)	37.6
	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
	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	蛋白质 (g)	53.9
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	38.1
	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
	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	蛋白质 (g)	55.8
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只	脂肪 (g)	39.4
	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		