

学生菜单 小学22元A套 菜单					
日期	菜谱	原料及单克量		营养	
10月8日 星期五	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块		能量 (kcal)	934. 5
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g			
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g			
	炒时蔬	时蔬70g		蛋白质 (g)	39. 7
	鸡肉披萨	9寸奥尔良鸡肉披萨0. 16只			
	欧式培根炒饭（小份）	培根15g, 青豆10g, 鸡蛋15g		脂肪 (g)	28. 0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g			
10月9日 星期六	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g		能量 (kcal)	1179. 7
	西域风味牛柳	调理牛肉块60g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 芹菜10g			
	山药木耳肉片	山药63g, 黑木耳0. 2g, 上浆肉片10g, 甜椒7g			
	炒时蔬	时蔬70g		蛋白质 (g)	50. 1
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只			
	米饭	米饭55g		脂肪 (g)	35. 4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g			
10月11日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g		能量 (kcal)	1008. 2
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g			
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g, 杏鲍菇50g, 上浆肉片10g			
	炒时蔬	时蔬70g		蛋白质 (g)	42. 8
	蒸饺	蒸饺2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)	30. 2
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g			
10月12日 星期二	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g		能量 (kcal)	1090. 6
	豆豉蒸巴沙鱼	带皮巴沙鱼80g, 豆豉0. 6g			
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0. 2g			
	炒时蔬	时蔬70g		蛋白质 (g)	46. 4
	迷你烧麦	迷你烧麦2只			
	米饭	米饭55g		脂肪 (g)	32. 7
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g			
10月13日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排1块		能量 (kcal)	1377. 6
	红烧鸡腿	鸡腿120g			
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g			
	炒时蔬	时蔬70g		蛋白质 (g)	58. 5
	卡通包	千味卡通包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		脂肪 (g)	41. 3
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g			

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 小学22元A套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月14日 星期四	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal)	1233.6
	盐水鸭	鸭边腿100g		
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	52.4
	蒸饺	蒸饺2只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	37.0
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		
10月15日 星期五	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1152.4
	椒盐桂花肉	桂花肉55g		
	有机花菜鸡片	有机花菜70g, 上浆鸡片10g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	49.0
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只		
	咸肉菜饭（小份）	咸腿肉10g, 青菜50g	脂肪 (g)	34.6
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		