

# 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18日 星期一	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 1235.3 蛋白质 (g) 52.5 脂肪 (g) 37.1
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	
	番茄炒蛋	番茄70g, 鸡蛋30g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	香肠蛋炒饭 (小份)	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
10月19日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g	能量 (kcal) 1192.7 蛋白质 (g) 50.7 脂肪 (g) 35.8
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳50g	
	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	
	蒸饺	蒸饺2只	
	米饭	米饭55g	
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g	
10月20日 星期三	豆豉蒸巴沙鱼	带皮巴沙鱼80g, 豆豉0.6g	能量 (kcal) 1019.4 蛋白质 (g) 43.3 脂肪 (g) 30.6
	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g	
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片10g, 黑木耳0.2g, 黄瓜56g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	
	三丝炒河粉 (小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
10月21日 星期四	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1350.6 蛋白质 (g) 57.4 脂肪 (g) 40.5
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	鸡肉披萨	9寸奥尔良鸡肉披萨0.16只	
	米饭	米饭55g	
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜25g, 10g肉圆10g, 粉丝5g	
10月22日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal) 1093.5 蛋白质 (g) 46.5 脂肪 (g) 32.8
	西域风味牛柳	调理牛肉块60g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 芹菜10g	
	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	
	三鲜烧麦	三鲜烧麦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	