

学生菜单 小学22元A套 菜单				
日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月1日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	905. 2
	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g		
	黄瓜木耳鸡片	上浆鸡片14g, 黑木耳0. 2g, 黄瓜56g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	38. 5
	牛牛包	牛牛包1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)	27. 2
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
11月2日 星期二	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1308. 8
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g		
	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)	55. 6
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	39. 3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
11月3日 星期三	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)	1008. 2
	椒盐桂花肉	桂花肉55g		
	胡萝卜西兰花肉片	胡萝卜7g, 鲜西兰花70g, 上浆肉片10g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	42. 8
	蒸饺	蒸饺2只		
	咸肉菜饭（小份）	咸腿肉10g, 青菜50g	脂肪 (g)	30. 2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
11月4日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1427. 4
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g		
	黑椒猪柳	黑椒猪柳45g, 洋葱20g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	60. 7
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	42. 8
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g		
11月5日 星期五	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1235. 7
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	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)	52. 5
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0. 16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)	37. 1
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		

第 1 页, 共 1 页