

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 蛋白质(g) 38.5 脂肪(g) 27.2
	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	
	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	
	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 蛋白质(g) 55.6 脂肪(g) 39.3
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	扇贝烩面筋	扇贝肉40g, 面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	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 蛋白质(g) 42.8 脂肪(g) 30.2
	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	
	蒸饺	蒸饺2只	
	咸肉菜饭(小份)	咸腿肉10g, 青菜50g	
	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 蛋白质(g) 60.7 脂肪(g) 42.8
	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	
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	
	米饭	米饭55g	
	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 蛋白质(g) 52.5 脂肪(g) 37.1
	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	
	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	
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	