

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15日 星期一	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1138. 3
	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)	48. 4
	牛牛包	牛牛包1只		
	香肠蛋炒饭（小份）	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g	脂肪 (g)	34. 1
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
11月16日 星期二	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1302. 3
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5. 5g		
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0. 2g, 速冻毛豆肉5g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	55. 3
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	39. 1
	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17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)	1057. 9
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g		
	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)	45. 0
	蒸饺	蒸饺2只		
	日式海鲜炒饭（小份）	虾仁10g, 目鱼条10g, 洋葱10g, 胡萝卜10g	脂肪 (g)	31. 7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
11月18日 星期四	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal)	#N/A
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	扇贝烩面筋	【TY】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)	#N/A
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	#N/A
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g		
11月19日 星期五	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1404. 0
	五彩番茄鱼	罗非鱼片50g, 青豆5g, 粟米5g, 番茄酱5g		
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	59. 7
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0. 16只		
	三丝炒面（小份）	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g	脂肪 (g)	42. 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