

学生菜单 小学22元B套 菜单				
日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月15日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal)	971.2
	特色烤叉烧	叉烧肉100g		
	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)	41.3
	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)	29.1
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
11月16日 星期二	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	1097.6
	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g		
	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)	46.6
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	32.9
	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	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1136.6
	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g		
	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)	48.3
	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)	34.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
11月18日 星期四	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)	#N/A
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g		
	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	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1457.4
	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g		
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	61.9
	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)	43.7
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		