

学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
12月13日 星期一	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 933.5 蛋白质 (g) 39.7 脂肪 (g) 28.0
	椒盐小酥肉	小酥肉55g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜65g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	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	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
12月14日 星期二	风味烤翅	腌制鸡腿75g	能量 (kcal) 1234.2 蛋白质 (g) 52.5 脂肪 (g) 37.0
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	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	
12月15日 星期三	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1201.9 蛋白质 (g) 51.1 脂肪 (g) 36.1
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g	
	卤蛋	鸡蛋60g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	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	
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g	
12月16日 星期四	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 1173.2 蛋白质 (g) 49.9 脂肪 (g) 35.2
	香酥鸡米花	鸡米花60g	
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	原味米糕	原味米糕1只	
	米饭	米饭55g	
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
12月17日 星期五	咖喱牛肉	牛前肉60g, 土豆50g, 洋葱5g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 1346.2 蛋白质 (g) 57.2 脂肪 (g) 40.4
	红烧鸡腿	鸡腿120g	
	五香素鸡	素鸡片25g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	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	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g	