

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
	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	蛋白质 (g)	39. 7
	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)	28. 0
	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	腌制鸡根75g	能量 (kcal)	1234. 2
	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	蛋白质 (g)	52. 5
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	37. 0
	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
	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	蛋白质 (g)	51. 1
	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)	36. 1
	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
	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	蛋白质 (g)	49. 9
	原味米糕	原味米糕1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	35. 2
	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
	红烧鸡腿	鸡腿120g		
	五香素鸡	素鸡片25g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	57. 2
	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)	40. 4
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		

第 1 页, 共 1 页