

# 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20日<br>星期一 | 特色烤叉烧       | 叉烧肉100g                                    | 能量 (kcal) 904.2<br>蛋白质 (g) 38.4<br>脂肪 (g) 27.1  |
|               | 奶香霸王鱼条      | 阿拉斯加鳕鱼条60g                                 |   |
|               | 鱼香茄子        | 肉糜11g, 茄子70g                               |   |
|               | 炒时蔬         | 时蔬70g                                      |   |
|               | 卡通包         | 千味卡通包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                            |   |
|               |             |  |   |
| 12月21日<br>星期二 | 椒盐小酥肉       | 小酥肉55g                                     | 能量 (kcal) 1057.9<br>蛋白质 (g) 45.0<br>脂肪 (g) 31.7 |
|               | 红烧无骨大排      | 60g上浆里脊大排1块                                |   |
|               | 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                                      |   |
|               | 迷你烧麦        | 迷你烧麦2只                                     |   |
|               | 米饭          | 米饭55g                                      |   |
|               | 鸡茸粟米羹       | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g                         |   |
|               |             |  |   |
| 12月22日<br>星期三 | 彩椒杏鲍菇虾仁     | 虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g                       | 能量 (kcal) 1125.5<br>蛋白质 (g) 47.8<br>脂肪 (g) 33.8 |
|               | 黑椒猪柳        | 黑椒猪柳45g, 洋葱20g                             |   |
|               | 翡翠银芽肉丝      | 甜椒14g, 绿豆芽49g, 上浆肉丝10g                     |   |
|               | 炒时蔬         | 时蔬70g                                      |   |
|               | 蒸饺          | 蒸饺2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 |   |
|               | 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23日<br>星期四 | 糖醋排条        | 大排排条55g                                    | 能量 (kcal) 1325.9<br>蛋白质 (g) 56.4<br>脂肪 (g) 39.8 |
|               | 烟熏鸭胸片       | 烟熏鸭胸片65g                                   |   |
|               | 香肠炒蛋        | 广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g                       |   |
|               | 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                                |   |
|               |             |  |   |
| 12月24日<br>星期五 | 外婆红烧肉       | 带皮五花肉65g                                   | 能量 (kcal) 1367.4<br>蛋白质 (g) 58.1<br>脂肪 (g) 41.0 |
|               | 菠萝咕老肉       | 糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5.5g                   |   |
|               | 香炸薯条        | 速冻薯条80g, 番茄沙司1包                            |   |
|               | 炒时蔬         | 时蔬70g                                      |   |
|               | 新年饼干        | 新年饼干1块                                     |   |
|               | 日式海鲜炒饭      | 虾仁15g, 目鱼条20g, 洋葱10g, 胡萝卜10g               |   |
|               | 酸辣汤         | 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g                 |   |
|               |             |  |   |