

学生菜单 小学22元A套 菜单				
日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月20日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1129.4
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g		
	鱼香茄子	肉糜11g, 茄子70g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	48.0
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	33.9
	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 星期二	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1215.8
	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱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)	51.7
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	脂肪 (g)	36.5
	米饭	米饭55g		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
12月22日 星期三	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal)	1281.9
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒14g, 绿豆芽49g, 上浆肉丝10g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	54.5
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	38.5
	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 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1465.9
	香炸猪排	80g炸猪排1块		
	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)	62.3
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	脂肪 (g)	44.0
	米饭	米饭55g		
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g		
12月24日 星期五	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1308.4
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g		
	香炸薯条	速冻薯条80g, 番茄沙司1包		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	55.6
	新年饼干	新年饼干1块	脂肪 (g)	39.3
	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		

第 1 页, 共 1 页