

学生菜单 小学22元A套 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 |
|-------------|----|--|---------------------|
| 1月3日 星期一 | | | 能量 (kcal) |
| | | | 蛋白质 (g) |
| | | | 脂肪 (g) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 1月4日 星期二 | | 特色烤叉烧 叉烧肉100g | 能量 (kcal) 1257.8 |
| | | 香酥鸡米花 鸡米花60g | 蛋白质 (g) 53.5 |
| | | 肉糜蒸蛋 肉糜30g, 鸡蛋40g | 脂肪 (g) 37.7 |
| | | 炒时蔬 时蔬70g | |
| | | 迷你烧麦 迷你烧麦2只 | |
| | | 米饭 米饭55g | |
| | | 酸辣汤 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g | |
| 1月5日 星期三 | | 酱爆肉丁 上浆肉丁70g, 笋丁20g | 能量 (kcal) 1132.9 |
| | | 滑炒罗非鱼片 罗非鱼片60g, 黑木耳0.2g, 速冻毛豆肉5g | 蛋白质 (g) 48.1 |
| | | 肉糜豆腐 肉糜10g, 老豆腐65g | 脂肪 (g) 34.0 |
| | | 炒时蔬 时蔬70g | |
| | | 蒸饺 蒸饺2只 | |
| | | 三丝炒河粉 (小份) 绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 河粉60g | |
| | | 萝卜小排汤 白萝卜30g, 小排15g | |
| 1月6日 星期四 | | 外婆红烧肉 带皮五花肉65g | 能量 (kcal) 1342.0 |
| | | 香肠炒蛋 广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g | 蛋白质 (g) 57.0 |
| | | 沙茶鸭片 上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g | 脂肪 (g) 40.3 |
| | | 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 | |
| | | 西湖牛肉羹 牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g | |
| 1月7日 星期五 | | 黑椒牛柳 黑椒牛柳70g, 洋葱20g | 能量 (kcal) 1132.7 |
| | | 风味烤翅 腌制鸡腿75g | 蛋白质 (g) 48.1 |
| | | 香炸薯条 速冻薯条80g, 番茄沙司1包 | 脂肪 (g) 34.0 |
| | | 炒时蔬 时蔬70g | |
| | | 牛肉披萨 9寸黑椒牛肉披萨0.16只 | |
| | | 夏威夷炒饭 (小份) 糖水菠萝10g, 西芹5g, 胡萝卜5g, 上浆鸡丁10g, 鸡蛋15g, | |
| | | 紫菜鱼丸汤 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g | |