

| 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 | | | <div>能量 (kcal)</div> <div>蛋白质 (g)</div> <div>脂肪 (g)</div> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 1月4日 星期二 | 特色烤叉烧 | 叉烧肉100g | <div>能量 (kcal)</div> <div>蛋白质 (g)</div> <div>脂肪 (g)</div> |
| | 香酥鸡米花 | 鸡米花60g | |
| | 肉糜蒸蛋 | 肉糜30g, 鸡蛋40g | |
| | 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 | <div>能量 (kcal)</div> <div>蛋白质 (g)</div> <div>脂肪 (g)</div> |
| | 滑炒罗非鱼片 | 罗非鱼片60g, 黑木耳0. 2g, 速冻毛豆肉5g | |
| | 肉糜豆腐 | 肉糜10g, 老豆腐65g | |
| | 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 | <div>能量 (kcal)</div> <div>蛋白质 (g)</div> <div>脂肪 (g)</div> |
| | 香肠炒蛋 | 广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g | |
| | 沙茶鸭片 | 上浆鸭片45g, 笋片20g, 黑木耳1g | |
| | 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 | <div>能量 (kcal)</div> <div>蛋白质 (g)</div> <div>脂肪 (g)</div> |
| | 风味烤翅 | 腌制鸡根75g | |
| | 香炸薯条 | 速冻薯条80g, 番茄沙司1包 | |
| | 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 | |
| | | | |

第 1 页，共 1 页