

学生菜单 小学22元B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		黑椒牛柳 黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量 (kcal) 1270.5
		奶香霸王鱼条 阿拉斯加鳕鱼条60g	蛋白质 (g) 54.0
		肉糜蒸蛋 肉糜30g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 38.1
		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		红烧无骨大排 60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal) 918.5
		香酥鱼米花 香酥鱼米花60g	蛋白质 (g) 39.0
		肉糜豆腐 肉糜10g, 老豆腐65g	脂肪 (g) 27.6
		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		红烧肉圆 65g肉圆1只	能量 (kcal) 1369.1
		水晶虾仁 虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 58.2
		沙茶鸭片 上浆鸭片45g, 竹片20g, 黑木耳1g	脂肪 (g) 41.1
		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		香干烧肉 五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量 (kcal) 1366.6
		香炸鱼排 80g鱼排1块	蛋白质 (g) 58.1
		香炸薯条 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 41.0
		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	