

# 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10日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝15g, 咕老肉50g, 番茄酱5. 5g	能量(kcal) 1176. 9 蛋白质(g) 50. 0 脂肪(g) 35. 3
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋40g	
	有机花菜肉片	有机花菜70g, 上浆肉片10g, 甜椒5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	牛牛包	牛牛包1只	
	香肠蛋炒饭 (小份)	38g雨润香肠19g, 鸡蛋15g, 青豆5g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
1月11日 星期二	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量(kcal) 1419. 9 蛋白质(g) 60. 3 脂肪(g) 42. 6
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g	
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
1月12日 星期三	黑椒牛柳	黑椒牛柳70g, 洋葱20g	能量(kcal) 1011. 8 蛋白质(g) 43. 0 脂肪(g) 30. 4
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条60g	
	卤蛋	鸡蛋60g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	蒸饺	蒸饺2只	
	日式海鲜炒饭 (小份)	虾仁10g, 目鱼条10g, 洋葱10g, 胡萝卜10g	
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g	
1月13日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量(kcal) 1427. 5 蛋白质(g) 60. 7 脂肪(g) 42. 8
	椒盐排条	大排排条55g	
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋50g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	原味米糕	原味米糕1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14日 星期五	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量(kcal) 1555. 6 蛋白质(g) 66. 1 脂肪(g) 46. 7
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	
	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	
	三丝炒面 (小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g	