

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17日 星期一	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量(kcal) 1036.9 蛋白质(g) 44.1 脂肪(g) 31.1
	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	
	卡通包	千味卡通包1只	
	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	
1月18日 星期二	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量(kcal) 1215.8 蛋白质(g) 51.7 脂肪(g) 36.5
	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	
	迷你烧麦	迷你烧麦2只	
	米饭	米饭55g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
1月19日 星期三	香干烧肉	五香豆干25g, 带皮前上肉70g	能量(kcal) 1281.9 蛋白质(g) 54.5 脂肪(g) 38.5
	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	
	蒸饺	蒸饺2只	
	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	
1月20日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量(kcal) 1465.9 蛋白质(g) 62.3 脂肪(g) 44.0
	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	
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	
	米饭	米饭55g	
	黄豆小排汤	黄豆5g, 小排15g	
1月21日 星期五	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量(kcal) 1287.0 蛋白质(g) 54.7 脂肪(g) 38.6
	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	
	牛肉披萨	9寸黑椒牛肉披萨0.16只	
	日式海鲜炒饭(小份)	虾仁10g, 鱿鱼条10g, 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	