

| 学生菜单    小学22元A套   菜单 |            |                                            |              |         |
|----------------------|------------|--------------------------------------------|--------------|---------|
| 日期                   | 菜谱         | 原料及单克量                                     | 营养           |         |
| 3月21日<br><br>星期一     | 酱爆肉丁       | 上浆肉丁70g, 笋丁20g                             | 能量<br>(kcal) | 1100. 6 |
|                      | 奶香霸王鱼条     | 阿拉斯加鳕鱼条60g                                 |              |         |
|                      | 番茄炒蛋       | 番茄70g, 鸡蛋30g                               |              |         |
|                      | 炒时蔬        | 时蔬70g                                      | 蛋白质<br>(g)   | 46. 8   |
|                      | 卡通包        | 千味卡通包1只                                    | 脂肪<br>(g)    | 33. 0   |
|                      | 锦绣炒饭（小份）   | 盐水方腿10g, 青豆5g, 粟米5g, 胡萝卜5g, 鸡蛋15g,         |              |         |
|                      | 鸡茸粟米羹      | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g                         |              |         |
|                      |            |                                            |              |         |
| 3月22日<br><br>星期二     | 外婆红烧肉      | 带皮五花肉65g                                   | 能量<br>(kcal) | 1363. 6 |
|                      | 烟熏鸭胸片      | 烟熏鸭胸片65g                                   |              |         |
|                      | 水晶虾仁       | 虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g                        |              |         |
|                      | 炒时蔬        | 时蔬70g                                      | 蛋白质<br>(g)   | 58. 0   |
|                      | 迷你烧麦       | 迷你烧麦2只                                     | 脂肪<br>(g)    | 40. 9   |
|                      | 米饭         | 米饭55g                                      |              |         |
|                      | 粉丝萝卜汤      | 白萝卜25g, 粉丝5g                               |              |         |
|                      |            |                                            |              |         |
| 3月23日<br><br>星期三     | 红烧无骨大排     | 60g上浆里脊大排1块                                | 能量<br>(kcal) | 1044. 9 |
|                      | 香肠炒蛋       | 广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g                       |              |         |
|                      | 翡翠银芽鸡丝     | 甜椒14g, 绿豆芽49g, 上浆鸡丝14g                     |              |         |
|                      | 炒时蔬        | 时蔬70g                                      | 蛋白质<br>(g)   | 44. 4   |
|                      | 原味米糕       | 原味米糕1只                                     | 脂肪<br>(g)    | 31. 3   |
|                      | 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 |              |         |
|                      | 虾皮冬瓜汤      | 虾皮1g, 冬瓜45g                                |              |         |
|                      |            |                                            |              |         |
| 3月24日<br><br>星期四     | 黑椒牛柳       | 黑椒牛柳70g, 洋葱20g                             | 能量<br>(kcal) | 1137. 2 |
|                      | 椒盐桂花肉      | 桂花肉55g                                     |              |         |
|                      | 特色烤叉烧      | 叉烧肉100g                                    |              |         |
|                      | 炒时蔬        | 时蔬70g                                      | 蛋白质<br>(g)   | 48. 3   |
|                      | 蒸饺         | 蒸饺2只                                       | 脂肪<br>(g)    | 34. 1   |
|                      | 米饭         | 米饭55g                                      |              |         |
|                      | 番茄蛋汤       | 鸡蛋5g, 番茄25g                                |              |         |
|                      |            |                                            |              |         |
| 3月25日<br><br>星期五     | 蚝油肉片       | 蚝油肉片55g, 洋葱30g                             | 能量<br>(kcal) | 1247. 2 |
|                      | 香酥鸡米花      | 鸡米花60g                                     |              |         |
|                      | 香炸薯条       | 速冻薯条80g, 番茄沙司1包                            |              |         |
|                      | 炒时蔬        | 时蔬70g                                      | 蛋白质<br>(g)   | 53. 0   |
|                      | 牛肉披萨       | 9寸黑椒牛肉披萨0. 16只                             | 脂肪<br>(g)    | 37. 4   |
|                      | 田园炒饭（小份）   | 青豆5g, 日本南瓜20g, 鸡蛋20g                       |              |         |
|                      | 紫菜鱼丸汤      | 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g                            |              |         |
|                      |            |                                            |              |         |
| 第 1 页, 共 1 页         |            |                                            |              |         |