

学生菜单 小学22元B套 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月14日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1046.1
	椒盐小酥肉	小酥肉55g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜65g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	44.5
	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	脂肪 (g)	31.4
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
3月15日 星期二	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	1309.3
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块		
	水晶虾仁	虾仁70g, 青豆10g, 胡萝卜5g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	55.6
	花卷	葱油花卷1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	39.3
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
3月16日 星期三	外婆红烧肉	带皮五花肉65g	能量 (kcal)	1236.2
	香酥鱼米花	香酥鱼米花60g		
	卤蛋	鸡蛋60g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	52.5
	迷你烧麦	迷你烧麦2只		
	三丝炒面(小份)	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜5g, 油面60g	脂肪 (g)	37.1
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜30g		
3月17日 星期四	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋49g, 青豆7g	能量 (kcal)	1314.9
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g		
	咖喱牛肉	牛前肉60g, 土豆50g, 洋葱5g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	55.9
	原味米糕	原味米糕1只		
	米饭	米饭55g	脂肪 (g)	39.4
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
3月18日 星期五	红烧无骨大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	1094.5
	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	蛋白质 (g)	46.5
	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	脂肪 (g)	32.8
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		