2023-2024学年第一学期第六周学生菜谱

10.7 --- 10.8

内容	星期六			星期日			星期			星期			星期		
	菜名	份量	营养成份	菜名	份量	营养成份	菜名	份量	营养成份	菜名	份量	营养成份	菜名	份量	营养成份
荤菜	糖醋肋排	糖醋肋排137.7克	蛋白质 脂　肪 碳水化合物	红烧鸡腿	鸡腿140克	蛋白质 脂　肪									
荤菜	西红柿炒蛋	西红柿115.7克 鸡蛋52克	蛋白质 脂　肪 碳水化合物	黑木耳鹌鹑蛋小肉块	黑木耳1.1克 鹌鹑蛋44克 小肉块22克	蛋白质 脂肪 维生素A 铁									
素菜	胡萝卜包菜	胡萝卜13.7克 包菜77克	维生素A 纤维素	青椒土豆丝	青椒13.7盒 土豆丝77克	维生素C 膳食纤维									
汤	金针菇榨菜肉丝汤	榨菜2克 肉丝5.5克 金针菇8.2克	蛋白质 脂　肪 叶　酸 维生素C 钾	西红柿蛋汤	西红柿41克 鸡蛋14.8克	维生素C 蛋白质									