

# 2023-2024学年第一学期第七周学生菜谱

10.9 -- 10.13

内容	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分
荤菜	红烧小排	小排137.7克	脂肪 维生素A	红烧鸡中翅	鸡中翅140克	蛋白质 脂肪	鸡米花	鸡米花110克	蛋白质 脂肪	红烧鸡块	鸡块137.7克	蛋白质 脂肪	红烧牛肉	牛肉55克 油豆腐33克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
荤菜	虾仁炒蛋	虾仁22克 鸡蛋37克 黄瓜49.5克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	西兰花胡萝卜炒肉片	西兰花77克 肉片27.5克 胡萝卜13.7克	维生素 矿物质 脂肪 蛋白质	土豆牛肉	土豆77克 牛肉41克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	肉丝豆腐	肉丝38.5克 豆腐77克	蛋白质 维他命A 钙	三色鸡丁	玉米粒77克 鸡丁27.5克 黑木耳1.1克	脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	西芹干丝	西芹63克 干丝27.5克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	黑木耳藕片	黑木耳1.1克 藕片110克	维生素A 铁 膳食纤维	冬瓜	冬瓜165克	维生素C 膳食纤维	粉丝包菜	粉丝11克 包菜71.6克	维生素B1 维生素B6 碳水化合物	胡萝卜西葫芦茭白	胡萝卜13克 西葫芦71.6克 茭白27.5克	蛋白质 胡萝卜素 维生素A 维生素C
汤	西红柿榨菜丝汤	西红柿22克 榨菜丝3克	蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维	大白菜肉丝油泡汤	大白菜22克 肉丝5.5克 油泡5.5克	胡萝卜素 维生素B	香菇鸡蛋豆腐汤	香菇11克 豆腐16.5克 鸡蛋7.4克	蛋白质 脂肪酸 维生素 膳食纤维	金针菇肉丝汤	金针菇11克 肉丝5.5克 榨菜丝3克	蛋白质 脂肪 维生素C 钾	平菇肉丝汤	平菇16.5克 肉丝5.5克 香菇贡丸13.7克	蛋白质 脂肪酸 维生素 膳食纤维