

2023-2024学年第一学期第十周学生菜谱

10.30 --- 11.3

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	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	小酥肉	小酥肉110克	蛋白质 脂肪	红烧鹅块	鹅块137.7克	脂肪酸 膳食纤维 维生素E	鸡尾虾	鸡尾虾82.6克	蛋白质
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	三色虾仁	杏鲍菇27.5克 虾仁27.5克 西芹41克 茭白27.5克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素B	西红柿牛肉	西红柿77克 牛肉33克 山药41克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	鹌鹑蛋小肉块	鹌鹑蛋44克 小肉块22克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素B	土豆肉片	土豆66克 肉片66盒	维生素 脂肪 蛋白质
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	红烧豆腐	豆腐110克	蛋白质 维他命A 钙	胡萝卜花菜	胡萝卜16.5克 花菜88克	蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维	大白菜油泡	大白菜115.7克 油泡22克	胡萝卜素 维生素B
汤	金针菇榨菜汤	榨菜2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	紫菜贡丸汤	紫菜0.66克 香菇贡丸13.7克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	大白菜油泡汤	大白菜22克 油泡5.5克	胡萝卜素 维生素B	地平菇鸡蛋汤	地平菇16.5克 鸡蛋7.4克	蛋白质 维生素 膳食纤维