

2023-2024学年第一学期第十七周学生菜谱

12.18 -- 12.22

内容	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
	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	红烧大排	大排 150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 104.4克	蛋白质 脂肪	红烧五花肉	小肉块 82.4克 带肋方肉 54.9克	蛋白质 脂肪	红烧牛肉	牛肉66克 油豆腐 38.5克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
荤菜	虾仁炒蛋	虾仁32.9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35.7克 胡萝卜 13.7克	维生素 矿物质 脂肪 蛋白质	土豆牛肉	土豆82.4克 牛肉 49.5克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	面筋炒鸡块	鸡块101.6克 水面筋 54.9克	蛋白质 脂肪	三色鸡丁	玉米粒77克 鸡丁22克 胡萝卜22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96.2克	维生素A 铁 膳食纤维	粉丝包菜	粉丝11克 包菜71.4克	维生素B1 维生素B6 碳水化合物	冬瓜	冬瓜 165克	维生素C 膳食纤维	西葫芦黑木耳	西葫芦 77克 黑木耳1.1克	蛋白质 胡萝卜素 维生素A 维生素C
汤	萝卜丝榨菜汤	白萝卜 41.2克 榨菜丝2.8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	金针菇榨菜汤	金针菇 16.5克 榨菜丝3克	蛋白质 脂肪 维生素C 钾	平菇香菇贡丸汤	平菇16.5克 香菇贡丸 13.7克	蛋白质 脂肪酸 维生素 膳食纤维

