

2023-2024学年第一学期第十八周学生菜谱

12.25 --- 12.29

| 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 | 鹌鹑蛋香 菇贡丸 | 鹌鹑蛋 44克 香菇贡丸 44克 | 蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素B | 水煮白虾 | 白虾55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 | 萝卜炖鹅 块 | 白萝卜 27.5克 鹅块137.7 克 | 维生素 脂肪酸 膳食纤维 维生素E | 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 | 茭白炖小 排 | 茭白 41.2克 小排 123.6克 | 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克 土豆丝 77克 | 维生素C 膳食纤维 | 西葫芦木 耳 | 西葫芦 96克 黑木耳 1.1克 | 胡萝卜素 维生素B 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 |