

2023-2024学年第一学期第二十一周学生菜谱

1.15 -- 1.19

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 96.1克	蛋白质 脂肪	红烧五花肉	小肉块 77克 带肋方肉 54.9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33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33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 41.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	萝卜炒鸡块	鸡块 82.1克 白萝卜 68.7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	大白菜油泡汤	大白菜 22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

