

# 2023-2024学年第二学期第二周学生菜谱

2.26 --- 3.1

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	肋排 159克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	红烧鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 微量元素	红烧鸡块	鸡块165克	脂肪酸 膳食纤维 维生素E	红烧牛肉 土豆	牛肉 82.4克 土豆49.4 克	维生素、 矿物质、 脂肪、蛋 白质	鸡尾虾	鸡尾虾 82.4克 汉堡45克	蛋白质 脂肪
荤菜	西红柿炒 蛋	西红柿 104.4克 鸡蛋 59.3 克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	杏鲍菇西 芹炒虾仁	杏鲍菇 27.5克 西芹 41.2克 虾仁 7.7 克	蛋白质 脂肪膳食 纤维 维生素A	小酥肉	小酥肉 88克	蛋白质 脂肪	三色鸡丁	玉米粒 82.4克 鸡丁22克 青豆11克	脂 肪 膳食纤维 维生素A	鹌鹑蛋香 菇贡丸+ (汉堡)	鹌鹑蛋 49.4克 香菇贡丸 44克	蛋白质 维生素A
素菜	胡萝卜包 菜	胡萝卜 16.5克 包菜 82.4克	维生素A 纤维素	青椒土豆 丝	青椒 16.5克 土豆丝 82.4克	维生素C 膳食纤维	西葫芦木 耳	西葫芦 104克 黑木耳 1.1克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	大白菜油 泡	大白菜 115.3克 小 油泡 11克	胡萝卜素 维生素B	胡萝卜花 菜	胡萝卜 16.5克 花菜88克	维生素A 纤维素
汤	金针菇榨 菜咸菜汤	金针菇 22克 榨菜3克 咸菜2.7克	蛋白质 叶 酸 维生素C 钾	西红柿豆 腐汤	西红柿 22克 豆腐16.5 克	蛋白质 脂肪 钠膳食纤 维 维生素A钙	平菇紫菜 肉丝汤	平菇 16.5克 紫菜 0.3克 肉丝8.2克	蛋白质 脂肪 叶 酸 维生素C 钾	萝卜丝蛋 汤	萝卜丝 41.2克 鸡蛋15克	维生素 蛋白质	大白菜油 泡汤	大白菜 22克 小油泡4.1 克	胡萝卜素 维生素B

