

# 2023-2024学年第二学期第三周学生菜谱

3.4 --- 3.8

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	红烧鸡中翅	鸡中翅140克	蛋白质 微量元素	黄鳝烧肉	小肉块82.4克 黄鳝60.4克	蛋白质 脂肪	红烧老鹅	老鹅165克	蛋白质 微量元素	牛肉油豆腐	牛肉60.4克 41.2克 油豆腐41.2克	脂肪 蛋白质 维生素A 钙	酱汁大排	大排150克	蛋白质 微量元素
荤菜	西兰花炒肉片	西兰花110克 肉片22克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	黄瓜炒蛋	黄瓜60.4克 鸡蛋44.5克	蛋白质 维生素	大白菜肉丝+（粒粒香）	大白菜110克 肉丝55克 +（粒粒香71.4克）	蛋白质 膳食纤维 脂肪	冬笋杏鲍菇炒肉片	冬笋82.4克 杏鲍菇55克 肉片22克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	三色虾仁	虾仁66克 青豆16.5克 玉米粒55克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	青甘蓝	青甘蓝110克	维生素A 纤维素	清炒粉皮	粉皮82.4克	膳食纤维 碳水化合物	香菇青菜	香菇16.5克 青菜110克	蛋白质 膳食纤维 维生素A	杭白菜	杭白菜123.6克	维生素A 纤维素	胡萝卜土豆丝	胡萝卜13.7克 土豆82.4克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维
汤	萝卜肋排汤	白萝卜41.2克 肋排55克	蛋白质 脂肪 膳食纤维	金针菇肉丝汤	金针菇16.4克 肉丝11克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	紫菜鸡蛋汤	紫菜0.5克 鸡蛋15克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	西红柿蛋汤	西红柿41.2克 鸡蛋15克	蛋白质 脂肪 钠 膳食纤维	冬瓜草鸡汤	冬瓜27.5克 草鸡55克	蛋白质 脂肪 钠 膳食纤维

