

2023-2024学年第二学期第四周学生菜谱

3.11 --- 3.15

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	糖醋肋排	肋排 143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	蜜汁鸡尾 虾	鸡尾虾 63克	蛋白质	牛肉炖土 豆	牛肉85克 土豆 49.4克	维生素、 矿物质、 脂肪、蛋 白质	红烧山鸭	山鸭165 克	蛋白质 脂肪 微量元素
荤菜	西红柿炒 蛋	西红柿 90.6克 鸡蛋 48.3克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	杏鲍菇西 芹炒虾仁	杏鲍菇 33克 西芹33克 虾仁88克	蛋白质 脂肪膳食 纤维 维生素A	清蒸肉圆 + (鸡米 花)	肉圆77克 鸡米花 82.4克	蛋白质 脂肪 维生素A	三鲜鸡丁	苣荬41克 胡萝卜 41克 鸡丁 27.5克 冬笋41克	脂 肪 膳食纤维 维生素A	鹌鹑蛋木 耳	鹌鹑蛋 71.4克 黑木耳 2.2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	蜜香素鸡	素鸡 41.6克	蛋白质 维生素A 钙	大白菜油 泡	大白菜 115.3克 小油泡 11克	胡萝卜素 维生素B	烩三鲜	藕片 82.4克 山药 41克 青椒 27.5克	脂 肪 膳食纤维 维生素A
汤	蘑菇草鸡 汤	蘑菇33克 草鸡66克	蛋白质 脂 肪 钠 膳食纤维	西红柿鸡 蛋汤	西红柿 41.2克 鸡蛋12克	蛋白质 钠 脂肪 膳食纤维	紫菜蛋汤	紫菜 0.32克 鸡蛋18克	蛋白质 脂 肪 碳水化合物	萝卜肉丝 汤	萝卜丝 41.2克 肉丝8克	维生素 蛋白质	冬瓜小排 汤	冬瓜 41克 小排 49.4克	蛋白质 脂 肪 钠 膳食纤维

