

2023-2024学年第二学期第七周学生菜谱

4.1 --- 4.7

内容	星期一 (4.1)			星期二 (4.2)			星期三 (4.3)			星期日 (4.7)			星期		
	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	红烧鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 微量元素	油豆腐小肉块	油豆腐 13.7克 小肉块 123.6克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	鸡尾虾	鸡尾虾 63克	蛋白质 微量元素	土豆炖牛肉(咖喱)	土豆55克 牛肉 82.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质			
荤菜	三色虾仁	玉米粒 55克 青豆 16.4克 虾仁66克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	西葫芦炒蛋	西葫芦66克 鸡蛋 24.6克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	大白菜肉丝	大白菜 82.4克 肉丝 82.4克	碳水化合物 蛋白质 纤维素	宫保鸡丁	鸡丁33克 莴笋 41.2克 胡萝卜 27.4克 花生 1.1克	蛋白质 脂肪 维生素C 钙			
素菜	西兰花	西兰花110克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	胡萝卜包菜	胡萝卜 16.4克 包菜 82.4克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	香菇青菜	香菇11克 青菜96克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	青椒香干	青椒 27.4克 红条干 55克	蛋白质 维生素			
汤	萝卜小排汤	白萝卜 27.4克 小排44克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	罗宋汤	西红柿 41.2克 洋葱22克 牛肉 27.4克 土豆22克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	紫菜鸡蛋汤	紫菜 0.32克 鸡蛋12.3克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	西红柿蛋汤	西红柿 27.4克 鸡蛋9.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物			
备注	黑米饭	黑糯米 白米	蛋白质 维生素 钙				粒粒香	粒粒香 71.4克	蛋白质 脂肪						

