2023-2024学年第二学期第十二周学生菜谱

5.6 --- 5.11

内容	星期一（5.6）			星期二（5.7）			星期三（5.8）			星期四（5.9）			星期五（5.10）			星期六（5.11）		
	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	菜名	份量	营养成份
荤菜	五彩饭	后腿精瘦咸肉55克 玉米粒38克 青豆11克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	红烧鸡腿	鸡腿140克	蛋白质 微量元素	盐水鸡尾虾	鸡尾虾63.1克	蛋白质 微量元素	土豆炖牛肉	土豆55克 牛肉82.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	红烧老鹅	老鹅165克	蛋白质 脂肪 铁 钙	酱汁大排	大排150克	蛋白质 微量元素
荤菜	宫保鸡丁	鸡丁27.4克 莴笋55克 胡萝卜27.4克 花生16.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 钙	杏鲍菇西芹炒虾仁	杏鲍菇33克 西芹38.4克 虾仁82.4克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	百叶包肉	百叶精瘦肉55克	蛋白质 脂肪 维生素	盐鸭蛋	盐鸭蛋50克	蛋白质 脂肪	西红柿巴沙鱼片	西红柿96.1克 巴沙鱼片131.8克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	咖喱土豆鸡块	土豆82.4克 鸡块82.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质
素菜	青菜	青菜110克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	胡萝卜土豆丝	胡萝卜11克 土豆77克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	西葫芦木耳	西葫芦77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 油泡11克	碳水化合物 蛋白质 纤维素	素三鲜	西芹55克 腐竹27.4克 胡萝卜22克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	胡萝卜包菜	胡萝卜13.7克 包菜82.4克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维
汤	蘑菇草鸡汤	蘑菇33克 草鸡66克	蛋白质 脂肪 维生素 钙	罗宋汤	洋葱22克 牛肉8.2克 西红柿41.2克	蛋白质 脂　肪 叶　酸 维生素C 钾	紫菜蛋汤	紫菜0.32克 鸡蛋9.2克	蛋白质 脂　肪 碳水化合物	榨菜肉丝汤	乌江榨菜9.8克 肉丝8.2克	蛋白质 脂　肪 碳水化合物	萝卜蛋汤	白萝卜41.2克 鸡蛋8.2克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	冬瓜咸肉汤	冬瓜55克 咸肉41.2克	蛋白质 脂肪 维生素 钙
备注							鸡米花	鸡米花	蛋白质 脂肪									