

2023-2024学年第二学期第十四周学生菜谱

5.20 --- 5.24

内容	星期一 (5.20)			星期二 (5.21)			星期三 (5.22)			星期四 (5.23)			星期五 (5.24)		
	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 159.3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	红烧黄鳝	黄鳝 60.4克 大蒜 66克	蛋白质 维生素 脂肪 矿物质	油豆腐牛肉	油豆腐44克 牛肉 82.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	红烧鸡翅根	鸡翅根 140克	蛋白质 微量元素
荤菜	西红柿炒蛋	西红柿 96.1克 鸡蛋 65.9克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	杏鲍菇 西芹炒虾仁	杏鲍菇 33克 西芹 38.4克 虾仁 76.9克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	百叶包肉	百叶 精瘦肉 44克	蛋白质 脂肪 维生素	西葫芦炒肉片	西葫芦76.9克 精瘦肉27.4克 黑木耳 1.1克	蛋白质 脂肪	西红柿巴沙鱼片	西红柿 96.1克 巴沙鱼片 82.4克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	香菇青菜	香菇11克 青菜99克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	胡萝卜土豆丝	胡萝卜 16.4克 土豆 74.1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 21.9克 萝卜 16.4克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素
汤	冬瓜咸菜汤	冬瓜 41.2克 咸菜 16.4克	维生素C 膳食纤维	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 0.49克 鸡蛋 16.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	榨菜平菇鸡蛋汤	乌江榨菜 7.6克 鸡蛋8.2克 平菇 16.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	萝卜小排汤	白萝卜 41.2克 小排55克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素
备注	黑米饭	黑糯米 白米	蛋白质 维生素 钙				鸡米花	鸡米花	蛋白质 脂肪						

