

2023-2024学年第二学期第十五周学生菜谱

5.27 --- 5.31

内容	星期一 (5.27)			星期二 (5.28)			星期三 (5.29)			星期四 (5.30)			星期五 (5.31)		
	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	红烧鸡中翅	鸡中翅140克	蛋白质 微量元素	盐水鸡尾虾	鸡尾虾76.9克	蛋白质 微量元素	红烧鹅块	鹅块164.8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	酱汁大排	大排150克	蛋白质 微量元素
荤菜	鹌鹑蛋木耳	鹌鹑蛋71.4克 黑木耳1.1克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	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	大白菜肉丝	大白菜109.8克 肉丝54.9克	碳水化合物 蛋白质 纤维素	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	三色虾仁	玉米粒55克 青豆16.4克 虾仁76.9克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	胡萝卜西兰花	胡萝卜11克 西兰花118.1克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	粉丝包菜	粉丝13.7克 包菜65.9克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	香菇青菜	香菇11克 青菜96.1克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	青椒香干	青椒27.4克 香干55克	蛋白质 维生素	胡萝卜土豆丝	胡萝卜13.7克 土豆76.9克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维
汤	冬瓜咸肉汤	冬瓜41.2克 咸肉22克	蛋白质 脂肪 维生素 钙	萝卜肋排汤	白萝卜41.2克 肋排82.4克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	紫菜鸡蛋汤	紫菜0.32克 鸡蛋16.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	西红柿蛋汤	西红柿41.2克 鸡蛋16.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	金针菇咸菜榨菜汤	金针菇16.4克 万三阿婆菜0.54克 肉丝 乌江榨菜3.8克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
备注	黑米饭	血糯米 白米	蛋白质 维生素 钙				粒粒香	粒粒香71.4克	蛋白质 脂肪						

