

2023-2024学年第二学期第十六周学生菜谱

6.3 --- 6.7

内容	星期一 (6.3)			星期二 (6.4)			星期三 (6.5)			星期四 (6.6)			星期五 (6.7)		
	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	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	鸡尾虾	鸡尾虾71.4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	红烧山鸭	山鸭164.8克	蛋白质 脂肪 铁 钙
荤菜	鱼香肉丝	胡萝卜27.4克 茭白55克 肉丝55克 莴笋41.2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	花菜胡萝卜炒肉片	花菜71.4克 胡萝卜11克 肉片16.4克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	西红柿巴沙鱼片	西红柿96克 巴沙鱼片66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96.1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76.9克 黑木耳1.1克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	大白菜油泡	大白菜109.8克 油泡11克	碳水化合物 蛋白质 纤维素	素三鲜	腐竹22克 西芹55克 胡萝卜22克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素
汤	蘑菇草鸡汤	蘑菇32.9克 草鸡82.4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	冬瓜咸肉汤	冬瓜41.2克 咸肉22克	蛋白质 脂肪 维生素 钙	金针菇榨菜鸡蛋汤	金针菇13.7克 乌江榨菜11.5克 鸡蛋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41.2克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素
备注							鸡米花	鸡米花	蛋白质 脂肪						

