

2023-2024学年第二学期第十七周学生菜谱

6.11 —— 6.14

内容	星期二 (6.11)			星期三 (6.12)			星期四 (6.13)			星期五 (6.14)		
	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	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87.9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	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82.4克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	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	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	三鲜汤	紫菜0.32克 鸡蛋16.4克 贝贝南瓜 27.4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 乌江榨菜 7.6克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
备注				粒粒香	粒粒香 71.4克	蛋白质 脂肪						

