

2023-2024学年第二学期第十八周学生菜谱

6.17 --- 6.21

内容	星期一（6.17）			星期二（6.18）			星期三（6.19）			星期四（6.20）			星期五（6.21）		
	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	红烧鸡翅根	鸡翅根140克	蛋白质 微量元素	糖醋肋排	肋排164.8克	蛋白质 脂肪 胡萝卜素 钙	红烧鸡腿	鸡腿140克	蛋白质 微量元素	鸡尾虾	鸡尾虾65.9克	蛋白质 微量元素	红烧鸡翅中段	鸡中翅140克	蛋白质 微量元素
荤菜	三色虾仁	玉米粒49.4克 青豆13.7克 虾仁109.8克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	西红柿炒蛋	西红柿96.1克 鸡蛋69.5克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	百叶包肉	百叶精瘦肉49.4克	蛋白质 脂肪 维生素	土豆牛肉	土豆54.9克 牛肉82.4克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	西红柿巴沙鱼片	西红柿96克 巴沙鱼片93.4克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	胡萝卜土豆丝	胡萝卜13.7克 土豆71.4克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	香菇青菜	香菇13.7克 青菜98.9克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	胡萝卜花菜	胡萝卜13.7克 花菜87.9克	维生素A 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	西蓝花木耳	西蓝花96.1克 黑木耳1.1克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
汤	西红柿蛋汤	西红柿49.4克 鸡蛋24.7克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	冬瓜咸菜肉丝汤	冬瓜54.9克 咸菜8.2克 肉丝16.4克	蛋白质 脂肪 维生素 钙	金针菇榨菜咸肉汤	金针菇13.7克 乌江榨菜17.6克 咸肉38.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	萝卜丝蛋汤	白萝卜43.9克 鸡蛋16.4克	维生素 蛋白质	三鲜汤	贝贝南瓜27.4克 紫菜0.32克 鸡蛋16.4克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
备注							鸡米花	鸡米花82.4克	蛋白质 脂肪						