

# 2024-2025学年第一学期第一周学生菜谱

9.2      ---      9.6

内容	星期一 (9.2)			星期二 (9.3)			星期三 (9.4)			星期四 (9.5)			星期五 (9.6)		
	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	红烧鸡中翅	鸡中翅 140克	蛋白质 微量元素	糖醋肋排	肋排 156.7克	蛋白质 脂肪 胡萝卜素 钙	鸡尾虾	鸡尾虾 75.6克	蛋白质 微量元素	土豆牛腩	土豆54克 牛腩 97.2克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	红烧鸡腿	鸡腿140克	蛋白质 微量元素
荤菜	西红柿巴沙鱼片	西红柿 86.5克 巴沙鱼片 81克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	木耳鹌鹑蛋	黑木耳 1.1克 鹌鹑蛋 70.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	大白菜肉丝	大白菜 121.6克 肉丝54克	碳水化合物 蛋白质 纤维素	花菜木耳炒肉片	花菜 70.2克 黑木耳 1.1克 肉片 43.2克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	杏鲍菇西芹炒虾仁	杏鲍菇 32.4克 西芹 40.5克 虾仁81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 13.5克 土豆 75.7克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	西兰花	西兰花 135克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	胡萝卜西葫芦	胡萝卜 16.2克 西葫芦 92克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	包菜	包菜 102.7克	膳食纤维	香菇青菜	香菇 10.8克 青菜 94.5克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素
汤	萝卜丝蛋汤	白萝卜 40.5克 鸡蛋 16.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	冬瓜咸菜汤	冬瓜 40.5克 咸菜 5.4克	蛋白质 维生素 钙	萝卜草鸡汤	白萝卜 40.5克 草鸡54克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	紫菜蛋汤	紫菜 0.32克 鸡蛋 16.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	西红柿豆腐汤	西红柿 21.6克 豆腐27克	蛋白质 碳水化合物
备注							鸡米花	鸡米花 94.5克	蛋白质 脂肪						