2024-2025学年第一学期第二周学生菜谱

9.9 --- 9.14

内容	星期一（9.9）			星期二（9.10）			星期三（9.11）			星期四（9.12）			星期五（9.13）			星期五（9.14）		
	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	菜名	份量	营养成份	菜名	份量	营养成份
荤菜	红烧大排	大排150克	蛋白质微量元素	红烧老鹅	鹅块162克	蛋白质微量元素	大头虾	大头虾94.5克	蛋白质微量元素	红烧鸡中翅	鸡中翅140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	三色虾仁	玉米粒48.6克青豆11克虾仁81克	蛋白质脂肪膳食纤维维生素A	西红柿巴沙鱼片	西红柿86.4克巴沙鱼片81克	蛋白质脂肪膳食纤维维生素A	粒粒香	粒粒香81克	蛋白质脂肪	木耳鹌鹑蛋	黑木耳1.1克鹌鹑蛋70克	蛋白质脂肪碳水化合物	西红柿炒蛋	西红柿94.5克鸡蛋65.7克	蛋白质脂肪维生素胡萝卜素	萝卜肋排	白萝卜54克肋排108克	蛋白质脂肪维生素胡萝卜素
素菜	油麦菜	油麦菜108.1克	蛋白质碳水化合物膳食纤维	粉丝包菜	粉丝13.5克包菜70克	蛋白质碳水化合物膳食纤维	木耳花菜	黑木耳1.1克花菜92克	蛋白质脂肪膳食纤维维生素A	胡萝卜西兰花	胡萝卜11克西兰花121.6克	蛋白质碳水化合物膳食纤维	大白菜油泡	大白菜108克油泡11克	碳水化合物蛋白质纤维素	青菜	青菜108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	金针菇肉丝榨菜汤	金针菇16.2克肉丝18克榨菜丝15.1克	蛋白质脂肪维生素C钾	紫菜肉丝蛋汤	紫菜0.64克鸡蛋16.2克肉丝16.2克	蛋白质脂肪碳水化合物	冬瓜肋排汤	冬瓜43.2克肋排32.4克	蛋白质脂肪钠膳食纤维	豆腐咸菜肉丝汤	豆腐21.6克咸菜5.4克肉丝21.6克	蛋白质维他命A钙	芙蓉蔬菜汤	洋葱21.6克肉丝11克西红柿27克蘑菇11克	蛋白质脂肪叶酸维生素C钾
备注							烧麦	烧麦70克	蛋白质脂肪维生素									