

2024-2025学年第一学期第三周学生菜谱

9.18 --- 9.20

内容	星期（）			星期（）			星期三（9.18）			星期四（9.19）			星期五（9.20）		
	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							油炸鸡翅根	鸡翅根 140克	蛋白质 微量元素	黄鳝烧肉	小肉块 43.2克 黄鳝81克 大蒜 16.2克	蛋白质、 维生素及 钙、镁、 铁、钾	西红柿牛肉	西红柿 81克 牛肉 94.5克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质
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	木耳鹌鹑蛋	黑木耳 1.1克 鹌鹑蛋 70克	碳水化合 物 蛋白质 维生素 纤维素	百叶包肉	大百叶 精瘦肉 59.4克	蛋白质 脂肪 维生素
素菜							油麦菜	油麦菜 116.2克	维生素 纤维素	青甘蓝粉丝	青甘蓝 70克 粉丝 13.5克	维生素、 硫元素、 蛋白质、 纤维素、 多种微量 元素	胡萝卜土豆丝	胡萝卜 13.5克 土豆 75.6克	蛋白质 碳水化合 物 膳食纤维
汤							西红柿蛋汤	西红柿 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11克 榨菜丝 7.5克	蛋白质 脂肪 碳水化合 物	紫菜蛋汤	紫菜 0.32克 鸡蛋 24.3克	蛋白质 脂肪 碳水化合 物
备注							奶黄包	奶黄包	维生素D、 碳水化合物、 钙						