

# 2024-2025学年第一学期第四周学生菜谱

9.23 --- 9.27

内容	星期一（9.23）			星期二（9.24）			星期三（9.25）			星期四（9.26）			星期五（9.27）		
	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分
荤菜	蜜汁肋排	肋排 156.7克	蛋白质 脂肪 胡萝卜素 钙	咖喱鸡块	鸡块 162.1克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	大头虾	大头虾 86.4克	蛋白质 微量元素	土豆牛肉	土豆54克 牛肉 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	黄瓜炒蛋	黄瓜 64.8克 鸡蛋 56.7克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素	西红柿巴沙鱼片	西红柿 81克 巴沙鱼片 97.2克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	姐妹盐酥鸡	姐妹盐酥鸡 94.5克	蛋白质 脂肪	西葫芦木耳炒肉片	西葫芦 75.6克 黑木耳 1.1克 肉片 32.4克	碳水化合物 蛋白质 维生素 纤维素	西芹萝卜炒虾仁	西芹 40.5克 白萝卜 54克 虾仁81克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	清炒西兰花	西兰花 135.1克	碳水化合物 维生素 纤维素	杭白菜	杭白菜 116.2克	碳水化合物 纤维素	大白菜	大白菜 135.1克	维生素、 纤维素	油麦菜	油麦菜 116.2克	维生素 纤维素	粉丝包菜	粉丝 13.5克 包菜 70.2克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维
汤	冬瓜咸菜汤	冬瓜 43.2克 咸菜 5.4克	维生素 钙	萝卜小排汤	萝卜 40.5克 小排54克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	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	紫菜蛋汤	紫菜 0.32克 鸡蛋 16.2克	碳水化合物、碘、 微量元素	罗宋汤	西红柿 40.5克 洋葱 16.2克 精瘦肉 13.5克 鲜蘑菇 16.2克	蛋白质 脂肪 叶 维生素C 钾
备注							豆沙包	豆沙包	碳水化合物、蛋白质						