

2024-2025学年第一学期第七周学生菜谱

10.14 ——— 10.18

内容	星期一 (10.14)			星期二 (10.15)			星期三 (10.16)			星期四 (10.17)			星期五 (10.18)		
	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	酱汁大排	大排 150克	蛋白质 微量元素	蜜汁鸡尾 虾	鸡尾虾 64.8克	蛋白质 脂肪	油炸鸡腿	鸡腿140克	蛋白质 微量元素	咖喱山鸭	山鸭 162.1克	蛋白质 脂肪 微量元素	土豆炖牛 肉	土豆54克 牛肉 94.5克	维生素、 矿物质、 脂肪、蛋 白质
荤菜	西红柿巴 沙鱼片	西红柿 86.4克 巴沙鱼片 97.2克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	萝卜炖小 排	白萝卜 67.5克 小排 108.1克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	西芹杏鲍 菇炒虾仁	西芹 48.6克 杏鲍菇 29.7克 虾仁 83.7克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	百叶包肉	大百叶 精瘦肉 54克	蛋白质 脂肪 维生素	西红柿炒 蛋	西红柿 94.5克 鸡蛋 64.8克	蛋白质 脂肪 维生素
素菜	杭白菜	杭白菜 116.2克	膳食纤维	咸菜粉皮	咸菜 10.8克 粉皮81克	碳水化合 物 蛋白质 维生素 纤维素	清炒青甘 兰	青甘兰 78.3克	膳食纤维 维生素 铁	清炒西兰 花	西兰花 129.7克	膳食纤维 维生素C	油麦菜	油麦菜 116.2克	膳食纤维 维生素C
汤	萝卜草鸡 汤	白萝卜 40.5克 草鸡 67.5克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	金针菇肉 丝榨菜汤	金针菇 10.8克 肉丝 8.1克 乌江榨菜 丝 7.5克	蛋白质 脂 肪 碳水化合 物	紫菜蛋汤	紫菜 0.48克 鸡蛋 24.3克	蛋白质 脂 肪 碳水化合 物	冬瓜小排 汤	冬瓜 40.5克 小排54克	蛋白质 脂肪 维生素 钙	大白菜油 泡汤	大白菜 21.6克 小油泡 5.4克	碳水化合 物 蛋白质 纤维素
备注				巴比葱油 花卷	巴比葱油 花卷 90克	蛋白质 维生素 碳水化合 物 钙				水煮蛋	鸡蛋	蛋白质			