

2024-2025学年第一学期第八周学生菜谱

10.21 —— 10.25

内容	星期一（10.21）			星期二（10.22）			星期三（10.23）			星期四（10.24）			星期五（10.25）		
	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	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 70.2克	蛋白质 脂肪	油炸鸡翅 中	鸡中翅 140克	蛋白质 微量元素	土豆炖牛 肉	土豆 62.1克 牛肉 94.5克	维生素、 矿物质、 脂肪、蛋 白质	红烧鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 微量元素
荤菜	西红柿炒 蛋	西红柿 94.5克 鸡蛋 56.7克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	鸡米花	姐妹盐酥 鸡 102.7 克	蛋白质 脂肪	酱汁鹌鹑 蛋肉块	鹌鹑蛋 54克 中方肉 59.4克	蛋白质 脂肪	花菜炒肉 片	花菜81克 肉片27克	脂肪 膳食纤维 维生素C	杏鲍菇西 芹炒虾仁	杏鲍菇 32.4克 西芹54克 虾仁81克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	油麦菜	油麦菜 116.2克	膳食纤维 维生素C	西兰花木 耳	西兰花 121.6克 黑木耳 0.8克	膳食纤维 维生素C	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	清炒包菜	包菜 94.5克	蛋白质 维生素 纤维素	香菇青菜	香菇 21.6克 青菜 94.5克	膳食纤维 维生素C
汤	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	萝卜草鸡 汤	白萝卜 43.2克 草鸡81克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	芙蓉汤	金针菇 21.6克 肉丝 13.5克 贝贝南瓜 21.6克 紫菜 0.32克 鸡蛋 8.1克	蛋白质 脂肪 维生素	冬瓜咸菜 汤	冬瓜 40.5克 咸菜 5.4克	膳食纤维 维生素C	西红柿蛋 汤	西红柿 40.5克 鸡蛋 16.2克	蛋白质 脂肪 钠 膳食纤维
备注				烧麦	烧麦70克	蛋白质 脂肪 维生素				水煮蛋	鸡蛋	蛋白质 脂 肪 碳水化合 物			