

# 2024-2025学年第一学期第九周学生菜谱

10.28 —— 11.1

内容	星期一（10.28）			星期二（10.29）			星期三（10.30）			星期四（10.31）			星期五（11.1）		
	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	红烧大排	大排 150克	蛋白质 微量元素	腊鸡腿	腊鸡腿 140克	蛋白质 微量元素	黄鳝炖肉 块	黄鳝81克 小肉块 43.2克	蛋白质 维生素 脂肪 矿物质	红烧鹅块	鹅块 162克	蛋白质 脂肪 铁 钙	咖喱土豆 牛肉	土豆 62.1克 牛肉81克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质
荤菜	番茄巴沙 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	三色虾仁	玉米粒 48.6克 虾仁 94.5克 青豆 10.8克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	粒粒香	粒粒香 97.2克	蛋白质 脂肪	百叶包肉	百叶 精瘦肉 54克	蛋白质 碳水化合物 脂肪	西葫芦木 耳炒肉片	西葫芦 75.6克 黑木耳 1.1克 肉片27克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	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	杭白菜	杭白菜 116.2克	膳食纤维 维生素C	毛豆子冬 瓜	毛豆子 32.4克 冬瓜 121.6克	碳水化合物 膳食纤维	胡萝卜青 甘兰	胡萝卜 13.5克 青甘兰 86.4克	维生素 纤维素	青椒土豆 丝	青椒 16.2克 土豆丝 75.6克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维
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	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	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	金针菇榨 菜肉丝汤	金针菇 10.8克 乌江榨菜 7.5克 肉丝 16.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	紫菜蛋汤	紫菜 0.48克 鸡蛋 16.2克	蛋白质 脂肪 碳水化合物
备注				豆沙包	豆沙包	蛋白质 脂肪 碳水化合物				红薯	红薯	脂 肪 碳水化 合物			