

2024-2025学年第一学期第十周学生菜谱

11.4 ——— 11.8

内容	星期一（11.4）			星期二（11.5）			星期三（11.6）			星期四（11.7）			星期五（11.8）		
	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	咖喱鸡块	鸡块 162.1克	蛋白质 脂肪 微量元素	盐水大头 虾	大头虾 86.4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	酱爆肋排 鹌鹑蛋	肋排 121.6克 鹌鹑蛋 27克	蛋白质 脂肪	油炸鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 微量元素
荤菜	杏鲍菇巴 沙鱼片	杏鲍菇 54克 黑木耳 2.1克 巴沙鱼片 108.1克	蛋白质 脂肪膳食 纤维 维生素A	萝卜炖小 排	白萝卜 64.8克 小排 108.1克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	花菜木耳 炒肉片	花菜 70.2克 黑木耳 1.1克 肉片 27克	脂肪 膳食纤维 维生素C	宫保鸡丁	鸡丁27克 光苜筍 54克 胡萝卜 27克 花生 21.6克	蛋白质 脂肪 维生素C 钙	西芹杏鲍 菇炒虾仁	西芹54克 杏鲍菇 32.4克 虾仁 94.5克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A
素菜	红烧豆腐	豆腐 113.5克	蛋白质 脂肪 碳水化合物 维生素	青椒土豆 丝	青椒 16.2克 土豆 75.6克	维生素C 膳食纤维	大白菜	大白菜 135.1克	膳食纤维 维生素C	杭白菜	杭白菜 116.2克	膳食纤维 维生素C	清炒青甘 兰	青甘兰 94.5克	膳食纤维 维生素 铁
汤	紫菜肉丝 蛋汤	紫菜 0.48克 精瘦肉 16.2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 13.5克	蛋白质 脂 肪 碳水化合 物	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
备注				花卷	花卷90克	碳水化合 物 维生素				鸡蛋	鸡蛋56克	蛋白质 脂肪			