

2024-2025学年第一学期第十二周学生菜谱

11.18 —— 11.22

内容	星期一 (11.18)			星期二 (11.19)			星期三 (11.20)			星期四 (11.21)			星期五 (11.22)		
	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	腊鸡腿	腊鸡腿	蛋白质 微量元素	盐水鸡尾 虾	鸡尾虾 64.8克	蛋白质 微量元素	土豆牛肉	土豆54克 牛肉 94.5克	蛋白质 脂肪 维生素C 矿物质	乳汁鹌鹑 蛋肉块	鹌鹑蛋 35.1克 带肋中方 肉 108.1 克	蛋白质 脂肪	油炸鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 脂肪
荤菜	西芹茭白 炒虾仁	西芹54克 茭白 32.4克 虾仁 94.5克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素A	粒粒香	粒粒香 102.7克	蛋白质 脂肪	大白菜肉 丝	大白菜 108.1克 肉丝 27克	碳水化合 物 蛋白质 纤维素	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	山药炖肋 排	山药54克 肋排 113.5克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素
素菜	包菜	包菜 94.5克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	胡萝卜土 豆丝	胡萝卜 13.5克 土豆丝 81克	蛋白质 碳水化合物 膳食纤维	冬瓜毛豆 子	冬瓜 121.6克 毛豆子 32.4克	维生素C 膳食纤维	杭白菜	杭白菜 116.2克	维生素C 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
汤	金针菇肉 丝汤	金针菇 16.2克 肉丝 10.8克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	罗宋汤	洋葱 16.2克 牛肉 40.5克 西红柿 40.5克 茭白 13.5克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	萝卜丝蛋 汤	白萝卜 40.5克 鸡蛋 16.2克	蛋白质 脂肪 维生素 胡萝卜素	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	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 70克	碳水化合 物				玉米	玉米	维生素C 膳食纤维			