

学生营养午餐食谱

04月28日---04月30日

星期日 酱鸭腿

鸭腿1只

烂糊肉丝

肉丝20克、
白菜100克

玉米粒

粟米80克、
青豆10克、胡萝卜10克

油豆腐粉丝汤

油豆腐15克、
粉丝5克

制作备注:

星期一 玉米片虾排

玉米片虾排1片

狮子头

手工肉圆1只

卷心菜胡萝卜

卷心菜80克、
胡萝卜20克

骨头黄豆汤

骨头25克、大豆8克

酱色炒饭

肉酱10克、
青豆10克、
粟米10克、
胡萝卜10克

制作备注:

星期二 里脊肉排

里脊肉排1块

火腿炒蛋

方腿20克、青豆10克、
草鸡蛋1只

土豆

土豆100克

咸肉冬瓜汤

咸肉5克、冬瓜30克

制作备注:

星期四

制作备注:

星期五

学生营养午餐食谱

04月28日---04月30日

星期天	酱鸭腿	烂糊肉丝	粟米粒	油豆腐粉丝汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	366.6	83.0	100.5	25.8	145.0	88.4	809.3
蛋白质(克)	18.7	5.4	4.4	1.3	3.3	0.0	33.1
脂肪(克)	31.9	5.2	2.1	1.9	0.3	10.0	51.4
碳水化合物(克)	4.4	4.7	16.1	0.9	32.0	0.0	58.1

星期一	玉米片虾排	狮子头	卷心菜胡萝卜	骨头黄豆汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	145.0	220.6	32	72.6	196.0	88.4	754.6
蛋白质(克)	8.0	13.4	1.6	7.0	5.7	0.0	35.7
脂肪(克)	1.6	18.2	0.3	4.3	4.0	10.0	38.4
碳水化合物(克)	24.2	0.9	7	1.5	34.3	0.0	67.9

星期二	里脊肉排	火腿炒蛋	土豆	咸肉冬瓜汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	143.0	196.0	81	21.9	145.0	88.4	675.3
蛋白质(克)	20.3	13.1	2.6	1.0	3.3	0.0	40.3
脂肪(克)	6.2	12.1	0.2	1.9	0.3	10.0	30.7
碳水化合物(克)	1.5	8.7	17.8	0.4	32.0	0.0	60.4

星期四

热量(千卡)
蛋白质(克)
脂肪(克)
碳水化合物(克)

星期五

热量(千卡)
蛋白质(克)
脂肪(克)
碳水化合物(克)

学生营养午餐食谱

05月06日---05月11日

星期一

小酥鱼

小酥鱼100克

西葫芦肉片

肉片20克、西葫芦75克、
胡萝卜20克

红烧萝卜

萝卜100克

番茄蛋花汤

番茄10克、
草鸡蛋1/6只

制作备注:

星期二

牛肉丸*3

牛肉丸3只

莴笋肉丝

肉丝20克、莴笋肉75克、
胡萝卜20克

大白菜

白菜100克

骨头萝卜汤

汤骨25克、
白萝卜30克

制作备注:

星期三

锅包肉

锅包肉120克

炒三丁

肉丁20克、青豆50克、
粟米50克

卷心菜

卷心菜100克

豆腐蛋花汤

草鸡蛋1/6只、
1号豆腐30克

蛋炒饭

草鸡蛋0.8只

制作备注:

星期四

里脊肉排

里脊肉排1块

虾仁跑蛋

虾仁50克、
草鸡蛋1只

炒青菜

青菜125克

骨头土豆汤

汤骨25克、
土豆30克

制作备注:

星期五

五香鸭腿

鸭腿1只

烂糊肉丝

肉丝20克、
白菜100克

蚝油杏鲍菇 牛肉粉丝汤

杏鲍菇90克、
胡萝卜10克

牛肩肉10克、
粉丝5克

制作备注:

星期六

小酥肉

小酥肉120克

包心鱼丸*3

包心鱼丸3只

土豆条

土豆条100克

番茄卷心菜汤 咸肉菜饭

番茄10克、
卷心菜25克

咸肉片10克、
青菜50克

学生营养午餐食谱

05月06日---05月11日

星期一 小酥鱼

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	西葫芦肉片	红烧萝卜	番茄蛋花汤	米饭 125克	油 10克	总计
163.9	6.0	7.1	19.1	65.1	55.0	27.0	145.0	88.4	544.4
				4.6	1.0	1.6	3.3	0.0	16.5
				2.9	2.6	1.9	0.3	10.0	24.8
				6.4	4.8	1.3	32.0	0.0	63.6

星期二 牛肉丸

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	莴笋肉丝	大白菜	骨头萝卜汤	米饭 125克	油 10克	总计
145.5	8.2	10.4	5.3	63.8	45	19.1	145.0	88.4	506.8
				4.7	1.8	2.2	3.3	0.0	20.2
				3	2.6	0.7	0.3	10.0	27
				2.8	4.5	1.4	32.0	0.0	46

星期三 锅包肉

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	炒三丁	卷心菜	豆腐蛋花汤	炒饭 125克	油 10克	总计
183.7	17.3	4.8	17.5	138.0	27.6	37.5	196.0	88.4	671.2
				12.8	0.9	2.5	5.7	0.0	39.2
				5.5	0.1	2.8	4.0	10.0	27.2
				10.1	5.4	0.9	34.3	0.0	68.2

星期四 里脊肉排

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	虾仁跑蛋	炒青菜	骨头土豆汤	米饭 125克	油 10克	总计
143	20.3	6.2	1.5	121.3	39.0	68.1	145.0	88.4	604.8
				14.3	1.8	5	3.3	0.0	44.7
				6.4	2.1	3.1	0.3	10.0	28.1
				1.7	4.0	5.3	32.0	0.0	44.5

星期五 五香鸭腿

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	烂糊肉丝	蚝油杏鲍菇	牛肉粉丝汤	米饭 125克	油 10克	总计
366.6	18.7	31.9	4.4	83.0	35.0	51.1	145.0	88.4	769.1
				5.4	1.3	1.5	3.3	0.0	30.2
				5.2	0.1	3.3	0.3	10.0	50.8
				4.7	8.3	4.2	32.0	0.0	53.6

星期六 小酥肉

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	包心鱼丸*3	土豆条	番茄卷心菜汤	炒饭 125克	油 10克	总计
336.5	10.3	25.2	17	140.0	81	15.8	145.0	88.4	806.7
				15.2	2.6	0.6	3.3	0.0	32
				5.5	0.2	0.1	0.3	10.0	41.3
				7.5	17.8	3.4	32.0	0.0	77.7

陪餐时间	陪餐老师	陪餐班级
2024.4.28 周日	刘 焱	四5
2024.4.29 周一	张叶清	四6
2024.4.30 周二	曹 溟	四7
2024.5.6 周一	叶 琴	五5
2024.5.7 周二	周懿颖	五6
2024.5.8 周三	万晓岚	五7
2024.5.9 周四	张礼娟	二5
2024.5.10 周五	慎 慧	二6
2024.5.11 周六	董庆苗	二7