

# 学生营养午餐食谱

09月29日---09月30日

<b>星期天</b>	<b>红烧大排</b>	<b>杏鲍菇胡萝卜肉片</b>	<b>冬瓜毛豆</b>	<b>番茄蛋花汤</b>	
	大排1块	肉片20克、杏鲍菇60克、 胡萝卜20克	冬瓜100克、 毛豆米20克	番茄10克、 草鸡蛋1/6个	
	制作备注：				
<b>星期一</b>	<b>鸡腿</b>	<b>鱼香海带丝</b>	<b>葱油萝卜</b>	<b>罗宋汤</b>	<b>蛋炒饭</b>
	鸡腿1只	肉酱20克、海带丝80克、 大蒜仁1克	萝卜100克	方腿5克、卷心菜15克 土豆15克、洋葱1克	草鸡蛋0.8个
	制作备注：				
<b>星期三</b>					
	制作备注：				
<b>星期四</b>					
	制作备注：				
<b>星期五</b>					
	制作备注：				

# 学生营养午餐食谱

09月29日---09月30日

星期天	红烧大排	杏鲍菇胡萝卜肉片	冬瓜毛豆	番茄蛋花汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	143.0	71.8	64.5	27.0	145.0	88.4	540
蛋白质(克)	20.3	4.8	3.3	1.6	3.3	0.0	33.3
脂肪(克)	6.2	2.8	2.6	1.9	0.3	10.0	23.8
碳水化合物(克)	1.5	8.5	7.1	1.3	32.0	0.0	50.4
星期一	鸡腿	鱼香海带丝	葱油萝卜	罗宋汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	208.2	55.6	55.0	19.7	196.0	88.4	623
蛋白质(克)	18.4	4.2	1.0	1.1	5.7	0.0	30.4
脂肪(克)	15.0	2.7	2.6	0.2	4.0	10.0	34.5
碳水化合物(克)	0.0	4.2	4.8	3.5	34.3	0.0	46.8
星期三					米饭	油	总计
热量(千卡)							0
蛋白质(克)							0
脂肪(克)							0
碳水化合物(克)							0
星期四					米饭	油	总计
热量(千卡)							0
蛋白质(克)							0
脂肪(克)							0
碳水化合物(克)							0
星期五					米饭	油	总计
热量(千卡)							0
蛋白质(克)							0
脂肪(克)							0
碳水化合物(克)							0

	永宁街校区		大吉路校区	
陪餐时间	陪餐老师	陪餐班级	陪餐老师	陪餐班级
2024.9.29 周日	张柳依	四4	董庆苗	三6
2024.9.30 周一	范怡	五1	张叶清	三7