

学生营养午餐食谱

09月23日---09月27日

星期一	狮子头*2 肉圆2个	虾仁豆腐 虾仁20克、青豆10克、 胡萝卜10克、豆腐100克	南瓜 南瓜100克	白菜粉丝汤 白菜30克、 粉丝3克	
	制作备注：				
星期二	小酥肉 小酥肉100克	叉烧滑蛋 叉烧20克、 草鸡蛋1.5个	红烧土豆 土豆100克	番茄冬瓜汤 番茄10克、 去皮冬瓜30克	咸肉菜饭 咸肉片10克、 青菜50克
	制作备注：				
星期三	茄汁鱼片 免浆巴沙鱼片100克、 青豆25克	面筋塞肉*2 面筋塞肉2个	卷心菜胡萝卜丝 卷心菜80克、 胡萝卜20克	肉丝黄豆汤 肉丝5克、 大黄豆8克	
	制作备注：				
星期四	牛肉炖土豆 牛肉75克、 土豆50克	豇豆肉丝 肉丝20克、 豇豆100克	大白菜 白菜125克	肉丝萝卜汤 肉丝5克、 白萝卜30克	
	制作备注：				
星期五	馋嘴鸭 馋嘴鸭根1只	番茄炒蛋 番茄70克、 草鸡蛋1个	蜜汁油方 油方75克	骨头海带汤 汤骨25克、 海带丝20克	花色炒饭 肉酱10克、青豆 胡萝卜10克、粟
	制作备注：				

学生营养午餐食谱

09月23日—09月27日

星期一	狮子头*2	虾仁豆腐	南瓜	白菜粉丝汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	220.6	114.1	27.6	16.1	145.0	88.4	612
蛋白质(克)	13.4	10.1	0.9	0.6	3.3	0.0	28.3
脂肪(克)	18.2	6.1	0.1	0.2	0.3	10.0	34.9
碳水化合物(克)	0.9	6.2	5.4	1.1	32.0	0.0	45.6
星期二	小酥肉	叉烧滑蛋	红烧土豆	番茄冬瓜汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	336.5	144.3	81.0	4.5	196.0	88.4	851
蛋白质(克)	10.3	13.0	2.6	0.2	5.7	0.0	31.8
脂肪(克)	25.2	8.8	0.2	0.2	4.0	10.0	48.4
碳水化合物(克)	17.0	3.6	17.8	1.0	34.3	0.0	73.7
星期三	茄汁鱼片	面筋塞肉*2	卷心菜胡萝卜丝	肉丝黄豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	100	140.0	32.0	38.3	145.0	88.4	544
蛋白质(克)	10.1	18.2	1.6	3.7	3.3	0.0	36.9
脂肪(克)	4.2	0.7	0.3	2.0	0.3	10.0	17.5
碳水化合物(克)	5.8	14.7	7.0	1.6	32.0	0.0	61.1
星期四	牛肉炖土豆	豇豆肉丝	大白菜	肉丝萝卜汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	297.0	70.0	56.2	14.3	145.0	88.4	671
蛋白质(克)	12.0	6.3	2.3	1.1	3.3	0.0	25
脂肪(克)	24.0	2.8	3.3	0.8	0.3	10.0	41.2
碳水化合物(克)	8.9	6.0	5.6	1.3	32.0	0.0	53.8
星期五	馋嘴鸭	番茄炒蛋	蜜汁油方	骨头海带汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	230.0	111.3	171.0	47.0	196.0	88.4	844
蛋白质(克)	30.2	14.2	13.1	4.4	5.7	0.0	67.6
脂肪(克)	10.0	9.0	11.7	3.1	4.0	10.0	47.8
碳水化合物(克)	4.7	6.1	3.6	0.6	34.3	0.0	49.3

	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
2024.9.23 周一	景雪	三3	吴玉婷	四7
2024.9.24 周二	黄燕	三4	周懿颢	五5
2024.9.25 周三	马一鸣	四1	叶琴	五6
2024.9.26 周四	唐之舒	四2	万晓岚	五7
2024.9.27 周五	沈志良	四3	刘焱	三5