

# 学生营养午餐食谱

09月09日--09月14日

<b>星期一</b>	<b>里脊肉排</b>	<b>炒酱</b>	<b>卷心菜胡萝卜</b>	<b>榨菜蛋花汤</b>	
	里脊肉排1块	肉丁20克、土豆75克、 香干1/2块	卷心菜80克、 胡萝卜20克	榨菜丝10克、 草鸡蛋1/6只	
<b>制作备注:</b>					
<b>星期二</b>	<b>咕咾肉</b>	<b>面筋塞肉*2</b>	<b>葱油萝卜</b>	<b>骨头黄豆汤</b>	
	咕咾肉100克、 糖水菠萝50克	面筋塞肉2只	萝卜100克	汤骨25克、 大黄豆8克	
<b>制作备注:</b>					
<b>星期三</b>	<b>五香牛肉</b>	<b>青豆炒蛋</b>	<b>糖醋藕片</b>	<b>番茄卷心菜汤</b>	
	牛肉75克、 胡萝卜50克	青豆50克、 草鸡蛋1只	藕片100克	番茄10克、 卷心菜25克	
<b>制作备注:</b>					
<b>星期四</b>	<b>锅包肉</b>	<b>烂糊肉丝</b>	<b>红烧土豆</b>	<b>扁尖冬瓜汤</b>	
	锅包肉120克	肉丝20克、 白菜100克	土豆100克	扁尖5克、 冬瓜30克	
<b>制作备注:</b>					
<b>星期五</b>	<b>红烧鸡排</b>	<b>包心鱼丸*3</b>	<b>蚝油杏鲍菇</b>	<b>牛肉粉丝汤</b>	<b>蛋炒饭</b>
	原味鸡排1块	包心鱼丸3只	杏鲍菇120克	牛肉10克、 粉丝5克	草鸡蛋0.8只
<b>制作备注:</b>					
<b>星期六</b>	<b>肉圆*2</b>	<b>番茄炒蛋</b>	<b>青甘蓝</b>	<b>肉丝萝卜汤</b>	
	肉圆2只	番茄70克、 草鸡蛋1只	青甘蓝100克	肉丝5克、 白萝卜30克	
<b>制作备注:</b>					

# 学生营养午餐食谱

09月09日—09月14日

09月09日—09月14日							
<b>星期一</b>	<b>里脊肉排</b>	<b>炒酱</b>	<b>卷心菜胡萝卜</b>	<b>榨菜蛋花汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	143.0	116.8	32.0	39.0	145.0	88.4	564.2
蛋白质(克)	20.3	9.6	1.6	3.0	3.3	0.0	37.8
脂肪(克)	6.2	4.8	0.3	2.5	0.3	10.0	24.1
碳水化合物(克)	1.5	14.9	7.0	1.2	32.0	0.0	56.6
<b>星期二</b>	<b>咕咾肉</b>	<b>面筋塞肉*2</b>	<b>葱油萝卜</b>	<b>骨头黄豆汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	226.4	140.0	55.0	72.6	145.0	88.4	727.4
蛋白质(克)	14.0	18.2	1.0	7.0	3.3	0.0	43.5
脂肪(克)	7.6	0.7	2.6	4.3	0.3	10.0	25.5
碳水化合物(克)	24.7	14.7	4.8	1.5	32.0	0.0	77.7
<b>星期三</b>	<b>五香牛肉</b>	<b>青豆炒蛋</b>	<b>糖醋藕片</b>	<b>番茄卷心菜汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	288.5	167.8	85.0	26.0	145.0	88.4	800.7
蛋白质(克)	11.7	15.4	1.3	0.3	3.3	0.0	32
脂肪(克)	24.1	4.9	4.4	2.3	0.3	10.0	46
碳水化合物(克)	8.2	7.2	11.3	0.5	32.0	0.0	59.2
<b>星期四</b>	<b>锅包肉</b>	<b>烂糊肉丝</b>	<b>红烧土豆</b>	<b>扁尖冬瓜汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	183.7	83	81.0	6.6	145.0	88.4	587.7
蛋白质(克)	17.3	5.4	2.6	0.4	3.3	0.0	29
脂肪(克)	4.8	5.2	0.2	0.1	0.3	10.0	20.6
碳水化合物(克)	17.5	4.7	17.8	1.2	32.0	0.0	73.2
<b>星期五</b>	<b>红烧鸡排</b>	<b>包心鱼丸*3</b>	<b>蚝油杏鲍菇</b>	<b>牛肉粉丝汤</b>	<b>炒饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	200.2	140.0	121.2	51.1	145.0	88.4	745.9
蛋白质(克)	15.6	15.2	2.8	1.5	3.3	0.0	38.4
脂肪(克)	4.6	5.5	6.8	3.3	0.3	10.0	30.5
碳水化合物(克)	23.5	7.5	14.6	4.2	32.0	0.0	81.8
<b>星期六</b>	<b>肉圆*2</b>	<b>番茄炒蛋</b>	<b>青甘蓝</b>	<b>肉丝萝卜汤</b>	<b>炒饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	220.6	111.3	17.0	14.3	145.0	88.4	596.6
蛋白质(克)	13.4	14.2	0.9	1.1	3.3	0.0	32.9
脂肪(克)	18.2	9.0	0.2	0.8	0.3	10.0	38.5
碳水化合物(克)	0.9	6.1	4.0	1.3	32.0	0.0	44.3

	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
2024.9.9 周一	叶婷琪	一6	吴玉婷	四7
2024.9.10 周二	夏琳	二1	周懿颢	五5
2024.9.11 周三	邱莉娅	二2	叶琴	五6
2024.9.12 周四	周芸佳	二3	万晓岚	五7
2024.9.13 周五	金梦钰	二4	刘焱	三5
2024.9.14 周六	姚琦	二5	张叶清	三6