

学生营养午餐食谱

10月14日--10月18日

星期一	五香牛肉 牛肉75克、 胡萝卜50克	白菜肉丝 肉丝20克、 白菜100克	南瓜 南瓜100克	番茄土豆汤 番茄10克、 土豆30克
制作备注：				
星期二	馋嘴鸭 馋嘴鸭根1个	火腿炒蛋 方腿20克、青豆10克 草鸡蛋1个	肉汁萝卜 肉酱10克、 白萝卜100克	牛肉粉丝汤 牛肩肉10克、 粉丝5克
制作备注：				
星期三	红烧大排 大排1块	番茄肉糜土豆 肉酱20克、番茄25克、 土豆75克	炒青菜 青菜125克	骨头黄豆汤 汤骨25克、 大黄豆8克
制作备注：				
星期四	小酥鱼 小酥鱼100克	炒荤素 肉片20克、卷心菜60克、 胡萝卜20克	素鸡 素鸡片1片	咸肉冬瓜汤 咸肉片5克、 冬瓜30克
制作备注：				
星期五	青菜肉丝炒面 肉丝20克、青菜75克、 粗面150克	里脊肉排 里脊肉排1块	鸡肉丸*6 鸡肉丸6只	酸辣汤 肉丝5克、干香菇1克、 草鸡蛋1/10个、豆腐20克
制作备注：				

学生营养午餐食谱

10月14日--10月18日

星期	主菜	配菜	汤	米饭	油	总计
星期一	五香牛肉	白菜肉丝	南瓜	番茄土豆汤	米饭	油
				125克	10克	
热量(千卡)	288.5	83.0	27.6	24.5	145.0	88.4 657.0
蛋白质(克)	11.7	5.4	0.9	0.9	3.3	0.0 22.2
脂肪(克)	24.1	5.2	0.1	0.2	0.3	10.0 39.9
碳水化合物(克)	8.2	4.7	5.4	5.6	32.0	0.0 55.9
星期二	馋嘴鸭	火腿炒蛋	肉汁萝卜	牛肉粉丝汤	米饭	油
				125克	10克	
热量(千卡)	230.0	196.0	72.3	51.1	145.0	88.4 782.8
蛋白质(克)	30.2	13.1	3.0	1.5	3.3	0.0 51.1
脂肪(克)	10.0	12.1	3.7	3.3	0.3	10.0 39.4
碳水化合物(克)	4.7	8.7	4.8	4.2	32.0	0.0 54.4
星期三	红烧大排	番茄肉糜土豆	青菜	骨头黄豆汤	米饭	油
				125克	10克	
热量(千卡)	143.0	99.2	39.0	72.6	145.0	88.4 587.2
蛋白质(克)	20.3	6.1	1.8	7	3.3	0.0 38.5
脂肪(克)	6.2	2.4	2.1	4.3	0.3	10.0 25.3
碳水化合物(克)	1.5	14.2	4.0	1.5	32.0	0.0 53.2
星期四	小酥鱼	炒荤素	素鸡	咸肉冬瓜汤	米饭	油
				125克	10克	
热量(千卡)	163.9	65.2	124.0	21.9	145.0	88.4 608.4
蛋白质(克)	6	4.9	6.9	1.0	3.3	0.0 22.1
脂肪(克)	7.1	2.8	8.9	1.9	0.3	10.0 31
碳水化合物(克)	19.1	6.3	4.8	0.4	32.0	0.0 62.6
星期五	青菜肉丝炒面	里脊肉排	鸡肉丸*6	酸辣汤		油
					10克	
热量(千卡)	488.9	143.0	62.0	20.5		88.4 802.8
蛋白质(克)	18.2	20.3	6.3	2.8		0.0 47.6
脂肪(克)	5.4	6.2	2.5	1.6		10.0 25.7
碳水化合物(克)	91.1	1.5	3.5	1.6		0.0 97.7

	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
2024.10.14 周一	杜章盈	一3	张叶清	五7
2024.10.15 周二	王伟琳	一4	周懿颢	三5
2024.10.16 周三	黄艾	一5	虞静	三6
2024.10.17 周四	叶婷琪	一6	吴玉婷	三7
2024.10.18 周五	周璇	二1	董庆苗	四5