

学 生 营 养 午 餐 食 谱

10月21日---10月25日

星期一	狮子头*2	肉糜豆腐	卷心菜胡萝卜丝	鸡茸粟米蛋花羹	
	肉圆2个	肉酱20克、 豆腐100克	卷心菜80克、 胡萝卜20克	鸡肉糜5克、粟米10克、 草鸡蛋1/6个	
制作备注：					
星期二	雪花鸡柳	杏鲍菇炒肉片	红烧土豆	骨头海带汤	咸肉菜饭
	雪花鸡柳120克	肉片20克、杏鲍菇70克 胡萝卜20克	土豆100克	汤骨25克、 海带丝20克	咸肉片10克、 青菜50克
制作备注：					
星期三	茄汁鱼片	酱油荷包蛋	炒青菜	白菜粉丝汤	
	免浆巴沙鱼片100克、 青豆25克	荷包蛋1个	青菜125克	白菜30克、 粉丝3克	
制作备注：					
星期四	牛肉炖土豆	福袋	三色杂菜	番茄蛋花汤	
	牛肉75克、 土豆50克	福袋1个	青豆40克、粟米40克、 胡萝卜20克	番茄10克、 草鸡蛋1/6个	
制作备注：					
星期五	葱烤大排	韩式粉丝	糖醋藕片	扁尖冬瓜汤	花色炒饭
	大排1块	草鸡蛋1/2个、卷心菜50克 山芋粉丝10克	藕片100克	扁尖5克、 去皮冬瓜30克	肉酱10克、青豆10克、 胡萝卜10克、粟米10克
制作备注：					

学 生 营 养 午 餐 食 谱

10月21日—10月25日

星期	菜名	菜名	菜名	菜名	米饭	油	总计
星期一	狮子头*2	肉糜豆腐	卷心菜胡萝卜丝	鸡茸粟米蛋花羹	125克	10克	
热量(千卡)	220.6	118.6	32.0	27.7	145.0	88.4	632
蛋白质(克)	13.4	10.5	1.6	2.7	3.3	0.0	31.5
脂肪(克)	18.2	7.4	0.3	0.8	0.3	10.0	37
碳水化合物(克)	0.9	3.4	7.0	1.9	32.0	0.0	45.2
星期二	雪花鸡柳	杏鲍菇炒肉片	红烧土豆	骨头海带汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	171.6	71.8	81.0	47.0	196.0	88.4	656
蛋白质(克)	10.3	4.8	2.6	4.4	5.7	0.0	27.8
脂肪(克)	1.3	2.8	0.2	3.1	4.0	10.0	21.4
碳水化合物(克)	28.8	8.5	17.8	0.6	34.3	0.0	90
星期三	茄汁鱼片	酱油荷包蛋	炒青菜	白菜粉丝汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	100	142.6	39.0	16.1	145.0	88.4	531
蛋白质(克)	10.1	11.5	1.8	0.6	3.3	0.0	27.3
脂肪(克)	4.2	10.3	2.1	0.2	0.3	10.0	27.1
碳水化合物(克)	5.8	1.3	4.0	1.1	32.0	0.0	44.2
星期四	牛肉炖土豆	福袋	三色杂菜	番茄蛋花汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	297.0	133.8	109.0	27.0	145.0	88.4	800
蛋白质(克)	12.0	8.4	6.9	1.6	3.3	0.0	32.2
脂肪(克)	24.0	9.8	3.4	1.9	0.3	10.0	49.4
碳水化合物(克)	8.9	8.0	14.4	1.3	32.0	0.0	64.6
星期五	葱烤大排	韩式粉丝	糖醋藕片	扁尖冬瓜汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	143.0	83.7	85.0	6.6	196.0	88.4	603
蛋白质(克)	20.3	4.3	1.3	0.4	5.7	0.0	32
脂肪(克)	6.2	2.8	4.4	0.1	4.0	10.0	27.5
碳水化合物(克)	1.5	11.5	11.3	1.2	34.3	0.0	59.8

		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
2024.10.21	周一	朱燕华	二2	吴玉婷	四6
2024.10.22	周二	周芸佳	二3	周懿颢	四7
2024.10.23	周三	金梦钰	二4	叶琴	五5
2024.10.24	周四	姚琦	二5	万晓岚	五6
2024.10.25	周五	翟怡雯	二6	刘焱	五7