

学生营养午餐食谱

10月28日---11月01日

星期一	海苔鸡柳	炒酱	白菜粉丝	骨头黄豆汤	
	海苔鸡柳100克	肉丁20克、土豆75克、 香干1/2块	白菜80克、 粉丝5克	汤骨25克、 大黄豆8克	
	制作备注：				
星期二	锦绣虾仁	烂糊肉丝	素火腿	肉丝萝卜汤	
	虾仁75克、青豆40克、 胡萝卜10克	肉丝20克、 白菜100克	素火腿1块	肉丝5克、 白萝卜30克	
	制作备注：				
星期三	红烧大排	番茄炒蛋	青菜	牛肉粉丝汤	
	大排1块	番茄70克、 草鸡蛋1个	青菜125克	牛肩肉10克、 粉丝5克	
	制作备注：				
星期四	红烧鸡腿	豇豆肉丝	卷心菜胡萝卜	菌菇蛋花汤	
	鸡腿1个	肉丝20克、 豇豆80克	卷心菜80克、 胡萝卜20克	菌菇20克、 草鸡蛋1/6个	
	制作备注：				
星期五	里脊肉排	三色鱼丁	南瓜	罗宋汤	咸肉菜饭
	里脊肉排1块	免浆巴沙鱼丁30克、 青豆30克、粟米30克、 胡萝卜20克	南瓜100克	方腿5克、卷心菜15克 土豆15克、洋葱1克	咸肉片10克、 青菜50克
	制作备注：				

学生营养午餐食谱

10月28日---11月01日

星期一	海苔鸡柳	炒酱	白菜粉丝	骨头黄豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	102.0	116.8	52.9	72.6	145.0	88.4	577.7
蛋白质(克)	19.2	9.6	1.5	7.0	3.3	0.0	40.6
脂肪(克)	1.6	4.8	2.2	4.3	0.3	10.0	23.2
碳水化合物(克)	2.5	14.9	7.8	1.5	32.0	0.0	58.7
星期二	锦绣虾仁	烂糊肉丝	素火腿	肉丝萝卜汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	98.5	83.0	139.8	14.3	145.0	88.4	569
蛋白质(克)	12.5	5.4	10.4	1.1	3.3	0.0	32.7
脂肪(克)	3.2	5.2	4.6	0.8	0.3	10.0	24.1
碳水化合物(克)	2.7	4.7	14.3	1.3	32.0	0.0	55
星期三	红烧大排	番茄炒蛋	青菜	牛肉粉丝汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	143	111.3	39.0	51.1	145.0	88.4	577.8
蛋白质(克)	20.3	14.2	1.8	1.5	3.3	0.0	41.1
脂肪(克)	6.2	9.0	2.1	3.3	0.3	10.0	30.9
碳水化合物(克)	1.5	6.1	4.0	4.2	32.0	0.0	47.8
星期四	红烧鸡腿	豇豆肉丝	卷心菜胡萝卜	菌菇蛋花汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	208.2	70	32.0	27.4	145.0	88.4	571
蛋白质(克)	18.4	6.3	1.6	1.9	3.3	0.0	31.5
脂肪(克)	15	2.8	0.3	1.5	0.3	10.0	29.9
碳水化合物(克)	0	6	7.0	2.1	32.0	0.0	47.1
星期五	里脊肉排	三色鱼丁	南瓜	罗宋汤	炒饭	油	总计
						10克	
热量(千卡)	143.0	111.8	27.6	19.7	196.0	88.4	586.5
蛋白质(克)	20.3	9.7	0.9	1.1	5.7	0.0	37.7
脂肪(克)	6.2	2.9	0.1	0.2	4.0	10.0	23.4
碳水化合物(克)	1.5	12.9	5.4	3.5	34.3	0.0	57.6

	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
2024.10.28 周一	夏琳	三1	张叶清	四7
2024.10.29 周二	邱莉娅	三2	周懿颢	五5
2024.10.30 周三	曹溟	三3	虞静	五6
2024.10.31 周四	黄燕	三4	吴玉婷	五7
2024.11.1 周五	王礼民	四1	董庆苗	三5