

# 学生营养午餐食谱

11月25日—11月29日

<b>星期一</b>	<b>红烧大排</b>	<b>培根炒蛋</b>	<b>炒青菜</b>	<b>肉丝萝卜汤</b>	
	大排1块	培根20克、青豆10克、 草鸡蛋1个	青菜125克	肉丝5克、 白萝卜30克	
	制作备注：				
<b>星期二</b>	<b>牛肉丸*3</b>	<b>花菜肉片</b>	<b>红烧土豆</b>	<b>鸡茸粟米蛋花羹</b>	
	牛肉丸3个	肉片20克、花菜80克、 胡萝卜20克	土豆100克	鸡肉酱5克、粟米10克、 草鸡蛋1/6个	
	制作备注：				
<b>星期三</b>	<b>茄汁鸡柳</b>	<b>烤麸肉片</b>	<b>玉米粒</b>	<b>骨头黄豆汤</b>	<b>咸肉菜饭</b>
	鸡柳100克	肉片20克、 烤麸65克、胡萝卜20克	粟米80克、 青豆20克	汤骨25克、 大黄豆8克	咸肉片10克、 青菜50克
	制作备注：				
<b>星期四</b>	<b>虾仁跑蛋</b>	<b>莴笋胡萝卜肉丝</b>	<b>五香素鸡</b>	<b>卷心菜土豆汤</b>	
	虾仁50克、 草鸡蛋1个	肉丝20克、莴笋肉75克、 胡萝卜20克	素鸡片1片	卷心菜20克、 土豆10克	
	制作备注：				
<b>星期五</b>	<b>红烧鸡排</b>	<b>鲜香蛋肉卷</b>	<b>杭白菜</b>	<b>肉丝豆腐汤</b>	
	原味鸡排1块	鲜香蛋肉卷1个	杭白菜125克	肉丝5克、 豆腐20克	
	制作备注：				

# 学生营养午餐食谱

11月25日--11月29日

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	<b>红烧大排</b>	<b>培根炒蛋</b>	<b>炒青菜</b>	<b>肉丝萝卜汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>	<b>总计</b>
					125克	10克	
热量(千卡)	143.0	112.9	39.0	14.3	145.0	88.4	542.6
蛋白质(克)	20.3	11.7	1.8	1.1	3.3	0.0	38.2
脂肪(克)	6.2	5.7	2.1	0.8	0.3	10.0	25.1
碳水化合物(克)	1.5	3.8	4.0	1.3	32.0	0.0	42.6
	<b>星期二</b>	<b>牛肉丸*3</b>	<b>花菜肉片</b>	<b>红烧土豆</b>	<b>鸡茸粟米蛋花羹</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>
						125克	10克
热量(千卡)	145.5	112.0	81.0	27.7	145.0	88.4	599.6
蛋白质(克)	8.2	2.4	2.6	2.7	3.3	0.0	19.2
脂肪(克)	10.4	9.6	0.2	0.8	0.3	10.0	31.3
碳水化合物(克)	5.3	4.7	17.8	1.9	32.0	0.0	61.7
	<b>星期三</b>	<b>茄汁鸡柳</b>	<b>烤麸肉片</b>	<b>玉米粒</b>	<b>骨头黄豆汤</b>	<b>炒饭</b>	<b>油</b>
							10克
热量(千卡)	93.6	129.5	100.5	72.6	196.0	88.4	680.6
蛋白质(克)	12.5	17.3	4.4	7	5.7	0.0	46.9
脂肪(克)	2.0	2.9	2.1	4.3	4.0	10.0	25.3
碳水化合物(克)	6.1	9.5	16.1	1.5	34.3	0.0	67.5
	<b>星期四</b>	<b>虾仁跑蛋</b>	<b>莴笋胡萝卜肉丝</b>	<b>五香素鸡</b>	<b>卷心菜土豆汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>
						125克	10克
热量(千卡)	97.0	63.8	124.0	15.8	145.0	88.4	534
蛋白质(克)	12.1	4.7	6.9	0.6	3.3	0.0	27.6
脂肪(克)	4.9	3	8.9	0.1	0.3	10.0	27.2
碳水化合物(克)	1.3	2.8	4.8	3.4	32.0	0.0	44.3
	<b>星期五</b>	<b>红烧鸡排</b>	<b>鲜香蛋肉卷</b>	<b>杭白菜</b>	<b>肉丝豆腐汤</b>	<b>米饭</b>	<b>油</b>
						125克	10克
热量(千卡)	200.0	129.6	17.5	19.5	145.0	88.4	600
蛋白质(克)	15.6	7.8	1.8	1.9	3.3	0.0	30.4
脂肪(克)	4.6	6.2	0.4	1.1	0.3	10.0	22.6
碳水化合物(克)	23.5	10.6	3.0	0.8	32.0	0.0	69.9

	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
2024.11.25 周一	许茗	二2	张叶清	五5
2024.11.26 周二	周芸佳	二3	周懿颢	五6
2024.11.27 周三	金梦钰	二4	虞静	五7
2024.11.28 周四	姚琦	二5	吴玉婷	三5
2024.11.29 周五	周璇	二6	董庆苗	三6