

# 学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月16日---12月20日

|     |    |                     |                         |                |                         |         |
|-----|----|---------------------|-------------------------|----------------|-------------------------|---------|
| 星期一 | A: | 红烧大排                | 火腿炒蛋                    | 卷心菜            | 肉丝萝卜汤                   |         |
|     |    | 大排1块                | 方腿20克、青豆10克、<br>草鸡蛋1个   | 卷心菜100克        | 肉丝5克、<br>白萝卜30克         |         |
|     | B: | 馋嘴鸭                 | 杏鲍菇炒肉片                  | 卷心菜            | 肉丝萝卜汤                   |         |
|     |    | 馋嘴鸭根1个              | 肉片20克、杏鲍菇70克、<br>胡萝卜20克 | 卷心菜100克        | 肉丝5克、<br>白萝卜30克         |         |
| 星期二 | A: | 茄汁鸡柳                | 素肠肉片                    | 白菜粉丝           | 骨头黄豆汤                   | 蛋炒饭     |
|     |    | 鸡柳100克              | 肉片20克、<br>素肠65克、胡萝卜20克  | 白菜80克、<br>粉丝5克 | 汤骨25克、<br>大黄豆8克         | 草鸡蛋0.8个 |
|     | B: | 红烧肉圆                | 莴笋胡萝卜肉片                 | 白菜粉丝           | 骨头黄豆汤                   | 蛋炒饭     |
|     |    | 肉圆2个                | 肉丝20克、莴笋肉75克、<br>胡萝卜20克 | 白菜80克、<br>粉丝5克 | 汤骨25克、<br>大黄豆8克         | 草鸡蛋0.8个 |
| 星期三 | A: | 牛肉丸*3               | 花菜肉片                    | 红烧土豆           | 鸡茸粟米蛋花羹                 |         |
|     |    | 牛肉丸3个               | 肉片20克、花菜80克、<br>胡萝卜20克  | 土豆100克         | 鸡肉酱5克、粟米10克、<br>草鸡蛋1/6个 |         |
|     | B: | 黄金鱼排                | 烂糊肉丝                    | 红烧土豆           | 鸡茸粟米蛋花羹                 |         |
|     |    | 黄金鱼排90克             | 肉丝20克、<br>白菜100克        | 土豆100克         | 鸡肉酱5克、粟米10克、<br>草鸡蛋1/6个 |         |
| 星期四 | A: | 咕咾肉                 | 肉糜茄子                    | 红烧萝卜           | 卷心菜土豆汤                  |         |
|     |    | 咕咾肉100克、<br>糖水菠萝50克 | 肉酱20克、<br>茄子80克         | 白萝卜100克        | 卷心菜20克、<br>土豆10克        |         |
|     | B: | 虾仁跑蛋                | 黄瓜肉片                    | 红烧萝卜           | 卷心菜土豆汤                  |         |
|     |    | 虾仁50克、<br>草鸡蛋1个     | 肉片20克、<br>黄瓜80克         | 白萝卜100克        | 卷心菜20克、<br>土豆10克        |         |
| 星期五 | A: | 香酥鸡排                | 西葫芦炒肉片                  | 青菜             | 番茄蛋花汤                   |         |
|     |    | 香酥鸡排1块              | 肉片20克、<br>西葫芦100克       | 青菜125克         | 番茄10克、<br>草鸡蛋1/6个       |         |
|     | B: | 香菇马蹄肉饼              | 豇豆肉丝                    | 青菜             | 番茄蛋花汤                   |         |
|     |    | 香菇马蹄肉饼2块            | 肉丝20克、<br>豇豆80克         | 青菜125克         | 番茄10克、<br>草鸡蛋1/6个       |         |

# 学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月16日---12月20日

| 星期       | 菜名    | 菜名     | 菜名   | 菜名      | 米饭    | 油    | 总计    |
|----------|-------|--------|------|---------|-------|------|-------|
| 星期一      | 红烧大排  | 火腿炒蛋   | 卷心菜  | 肉丝萝卜汤   | 125克  | 10克  |       |
| 热量(千卡)   | 143.0 | 196.0  | 24.0 | 14.3    | 145.0 | 88.4 | 610.7 |
| 蛋白质(克)   | 20.3  | 13.1   | 1.5  | 1.1     | 3.3   | 0.0  | 39.3  |
| 脂肪(克)    | 6.2   | 12.1   | 0.2  | 0.8     | 0.3   | 10.0 | 29.6  |
| 碳水化合物(克) | 1.5   | 8.7    | 4.6  | 1.3     | 32.0  | 0.0  | 48.1  |
|          |       |        |      |         |       |      |       |
| 星期二      | 茄汁鸡柳  | 素肠肉片   | 白菜粉丝 | 骨头黄豆汤   | 炒饭    | 10克  |       |
| 热量(千卡)   | 93.6  | 121.0  | 52.9 | 72.6    | 196.0 | 88.4 | 624.5 |
| 蛋白质(克)   | 12.5  | 10.8   | 1.5  | 7.0     | 5.7   | 0.0  | 37.5  |
| 脂肪(克)    | 2.0   | 5.5    | 2.2  | 4.3     | 4.0   | 10.0 | 28.0  |
| 碳水化合物(克) | 6.1   | 7.9    | 7.8  | 1.5     | 34.3  | 0.0  | 57.6  |
|          |       |        |      |         |       |      |       |
| 星期三      | 牛肉丸*3 | 花菜肉片   | 红烧土豆 | 鸡茸粟米蛋花羹 | 米饭    | 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  |
|          |       |        |      |         |       |      |       |
| 星期四      | 咕咾肉   | 肉糜茄子   | 红烧萝卜 | 卷心菜土豆汤  | 米饭    | 10克  |       |
| 热量(千卡)   | 226.4 | 53.0   | 55.0 | 15.8    | 145.0 | 88.4 | 583.6 |
| 蛋白质(克)   | 14.0  | 4.8    | 1.0  | 0.6     | 3.3   | 0.0  | 23.7  |
| 脂肪(克)    | 7.6   | 2.3    | 2.6  | 0.1     | 0.3   | 10.0 | 22.9  |
| 碳水化合物(克) | 24.7  | 4.0    | 4.8  | 3.4     | 32.0  | 0.0  | 68.9  |
|          |       |        |      |         |       |      |       |
| 星期五      | 香酥鸡排  | 西葫芦炒肉片 | 青菜   | 番茄蛋花汤   | 米饭    | 10克  |       |
| 热量(千卡)   | 139.8 | 65.1   | 39.0 | 27.0    | 145.0 | 88.4 | 504.3 |
| 蛋白质(克)   | 18.3  | 4.6    | 1.8  | 1.6     | 3.3   | 0.0  | 29.6  |
| 脂肪(克)    | 0.8   | 2.9    | 2.1  | 1.9     | 0.3   | 10.0 | 18.0  |
| 碳水化合物(克) | 14.8  | 6.4    | 4.0  | 1.3     | 32.0  | 0.0  | 58.5  |

# 学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月16日--12月20日

| 星期        | 菜名     | 菜名      | 菜名   | 菜名      | 米饭    | 油    | 总计    |
|-----------|--------|---------|------|---------|-------|------|-------|
| 星期一       | 馋嘴鸭    | 杏鲍菇炒肉片  | 卷心菜  | 肉丝萝卜汤   | 125克  | 10克  |       |
| 热量 (千卡)   | 230.0  | 71.8    | 24.0 | 14.3    | 145.0 | 88.4 | 573.5 |
| 蛋白质 (克)   | 30.2   | 4.8     | 1.5  | 1.1     | 3.3   | 0.0  | 40.9  |
| 脂肪 (克)    | 10.0   | 2.8     | 0.2  | 0.8     | 0.3   | 10.0 | 24.1  |
| 碳水化合物 (克) | 4.7    | 8.5     | 4.6  | 1.3     | 32.0  | 0.0  | 51.1  |
|           |        |         |      |         |       |      |       |
| 星期二       | 红烧肉圆   | 莴笋胡萝卜肉片 | 白菜粉丝 | 骨头黄豆汤   | 炒饭    | 油    | 总计    |
|           |        |         |      |         |       | 10克  |       |
| 热量 (千卡)   | 220.6  | 63.8    | 52.9 | 72.6    | 196.0 | 88.4 | 694.3 |
| 蛋白质 (克)   | 13.4   | 4.7     | 1.5  | 7.0     | 5.7   | 0.0  | 32.3  |
| 脂肪 (克)    | 18.2   | 3.0     | 2.2  | 4.3     | 4.0   | 10.0 | 41.7  |
| 碳水化合物 (克) | 0.9    | 2.8     | 7.8  | 1.5     | 34.3  | 0.0  | 47.3  |
|           |        |         |      |         |       |      |       |
| 星期三       | 黄金鱼排   | 烂糊肉丝    | 红烧土豆 | 鸡茸粟米蛋花羹 | 米饭    | 油    | 总计    |
|           |        |         |      |         | 125克  | 10克  |       |
| 热量 (千卡)   | 165.0  | 83.0    | 81.0 | 27.7    | 145.0 | 88.4 | 590.1 |
| 蛋白质 (克)   | 9.1    | 5.4     | 2.6  | 2.7     | 3.3   | 0.0  | 23.1  |
| 脂肪 (克)    | 7.4    | 5.2     | 0.2  | 0.8     | 0.3   | 10.0 | 23.9  |
| 碳水化合物 (克) | 15.3   | 4.7     | 17.8 | 1.9     | 32.0  | 0.0  | 71.7  |
|           |        |         |      |         |       |      |       |
| 星期四       | 虾仁跑蛋   | 黄瓜肉片    | 红烧萝卜 | 卷心菜土豆汤  | 米饭    | 油    | 总计    |
|           |        |         |      |         | 125克  | 10克  |       |
| 热量 (千卡)   | 97.0   | 54.0    | 55.0 | 15.8    | 145.0 | 88.4 | 455.2 |
| 蛋白质 (克)   | 12.1   | 4.4     | 1.0  | 0.6     | 3.3   | 0.0  | 21.4  |
| 脂肪 (克)    | 4.9    | 2.8     | 2.6  | 0.1     | 0.3   | 10.0 | 20.7  |
| 碳水化合物 (克) | 1.3    | 3.1     | 4.8  | 3.4     | 32.0  | 0.0  | 44.6  |
|           |        |         |      |         |       |      |       |
| 星期五       | 香菇马蹄肉饼 | 豇豆肉丝    | 青菜   | 番茄蛋花汤   | 米饭    | 油    | 总计    |
|           |        |         |      |         | 125克  | 10克  |       |
| 热量 (千卡)   | 278.1  | 70.0    | 39.0 | 27.0    | 145.0 | 88.4 | 647.5 |
| 蛋白质 (克)   | 10.1   | 6.3     | 1.8  | 1.6     | 3.3   | 0.0  | 23.1  |
| 脂肪 (克)    | 22.9   | 2.8     | 2.1  | 1.9     | 0.3   | 10.0 | 40.0  |
| 碳水化合物 (克) | 8.5    | 6.0     | 4.0  | 1.3     | 32.0  | 0.0  | 51.8  |
|           |        |         |      |         |       |      |       |

|               | 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 |
| 2024.12.16 周一 | 唐之舒   | 五3   | 吴玉婷   | 四5   |
| 2024.12.17 周二 | 沈志良   | 五4   | 周懿颢   | 四6   |
| 2024.12.18 周三 | 廖艺沛   | 一1   | 叶琴    | 四7   |
| 2024.12.19 周四 | 张柳依   | 一2   | 万晓岚   | 五5   |
| 2024.12.20 周五 | 陈雯静   | 一3   | 刘焱    | 五6   |