

### 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月1日 星期一	红烧肉圆	肉圆	能量 (kcal) 1200.3
	香菇滑鸡	香菇 鸡排腿	
	鱼香肉丝	笋丝 鸡丝	蛋白质 (g) 53.8
	清炒绿豆芽	绿豆芽	
	酸辣汤	豆腐 鸡蛋 香菇	脂肪 (g) 62
4月2日 星期二	百叶结烧肉	百叶结 小肉	能量 (kcal) 1197
	糟溜龙利鱼片	鱼片 地耳 胡萝卜 青豆	
	肉糜茄子	肉糜 茄子	蛋白质 (g) 54.7
	手撕包菜	卷心菜 胡萝卜	
	肉丝粟米羹	肉丝 粟米 鸡蛋	脂肪 (g) 66
4月3日 星期三	火山石烤肠	火山石烤肠	能量 (kcal) 1099
	虾仁炒蛋	虾仁 蛋 毛豆米	
	脆皮香蕉	香蕉	蛋白质 (g) 55.1
	杭白菜	杭白菜	
	紫菜虾皮蛋汤	紫菜 虾皮 蛋	脂肪 (g) 62.4
4月7日 星期日	三虾堡	三虾堡	能量 (kcal) 1183
	蚝油肉片	肉片 洋葱	
	番茄炒蛋	番茄 蛋	蛋白质 (g) 58
	冬瓜 毛豆	冬瓜 毛豆	
	油豆腐粉丝汤	油豆腐 粉丝	脂肪 (g) 64.2