

学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月8日 星期一	排条	排条	能量 (kcal)	1250
	洋葱炒牛柳	牛柳 杏鲍菇 洋葱		
	芹菜香干炒肉丝	芹菜 香干 肉丝	蛋白质 (g)	55
	青菜	青菜		
	萝卜玉米小排汤	萝卜 扇子骨 玉米	脂肪 (g)	63.2
4月9日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜 蛋	能量 (kcal)	1186
	红烧鸡块	土豆 鸡排腿		
	糯米烧麦	烧麦	蛋白质 (g)	54.1
	手撕包菜	卷心菜 胡萝卜		
	裙带菜蛋汤	裙带菜 蛋	脂肪 (g)	63.7
4月10日 星期三	香干烧肉	香干 肉	能量 (kcal)	1207
	香酥鸭	鸭肉		
	肉糜豆腐	肉糜 豆腐	蛋白质 (g)	54.2
	蚝油冬瓜	冬瓜		
	西湖牛肉羹	香菇 豆腐 牛肉 蛋	脂肪 (g)	65
4月11日 星期四	面筋塞肉	面筋塞肉	能量 (kcal)	1109
	炒酱(不辣)	香干 肉丁 土豆		
	西葫芦炒肉片	西葫芦 肉片	蛋白质 (g)	54.2
	青菜	青菜		
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜 肉丝 蛋	脂肪 (g)	63.1
4月12日 星期五	香炸鸡翅	翅根	能量 (kcal)	1299.5
	扬州炒饭	方腿 鸡蛋 青豆 胡萝卜 米饭		
	干锅花菜肉片	花菜 肉片 胡萝卜 地耳	蛋白质 (g)	54
	青炒绿豆芽	绿豆芽		
	番茄蛋汤	番茄 蛋	脂肪 (g)	64.9