

学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月15日 星期一	韩式炸鸡	炸鸡	能量 (kcal)	1117
	油豆腐烧肉	油豆腐 小肉		
	洋葱炒蛋	洋葱 蛋	蛋白质 (g)	57
	青菜	青菜		
	芥菜豆腐羹	芥菜 豆腐 肉丝	脂肪 (g)	58.3
4月16日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁 蛋 毛豆米	能量 (kcal)	1249
	红烧狮子头	狮子头		
	肉糜茄子	肉糜 茄子	蛋白质 (g)	54
	清炒绿豆芽	绿豆芽		
	紫菜虾皮蛋汤	紫菜 虾皮 蛋	脂肪 (g)	63.5
4月17日 星期三	百叶包肉	百叶包肉	能量 (kcal)	1239
	五彩鸡丁	鸡丁 杂菜		
	香芋地瓜丸	地瓜丸	蛋白质 (g)	55
	酸辣大白菜	大白菜		
	油豆腐粉丝汤	油豆腐 粉丝	脂肪 (g)	63.6
4月18日 星期四	三虾堡	三虾堡	能量 (kcal)	1219
	萝卜烧肉	萝卜 小肉		
	鱼香肉丝	笋丝 鸡丝	蛋白质 (g)	57
	青菜	青菜		
	肉丝粟米羹	肉丝 粟米 鸡蛋	脂肪 (g)	65
4月19日 星期五	红烧大排	大排	能量 (kcal)	1386.5
	上海炒面	肉丝 鸡蛋 面 青菜		
	番茄炒蛋	番茄 蛋	蛋白质 (g)	57
	葱油南瓜	南瓜		
	罗宋汤	红肠 番茄 卷心菜 土豆 洋葱	脂肪 (g)	63.3