

学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月22日 星期一	面筋塞肉	面筋塞肉	能量 (kcal)	1237
	香菇滑鸡	香菇 鸡排腿		
	培根土豆	培根 土豆	蛋白质 (g)	58
	清炒绿豆芽	绿豆芽		
	酸辣汤	豆腐 鸡蛋 香菇	脂肪 (g)	64.1
4月23日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜 蛋	能量 (kcal)	1230
	香干烧肉	香干 猪肉		
	糯米烧麦	糯米烧麦	蛋白质 (g)	56.1
	手撕包菜	卷心菜 胡萝卜		
	冬瓜扁尖汤	冬瓜 扁尖	脂肪 (g)	62
4月24日 星期三	茄汁大虾	大虾	能量 (kcal)	1179
	炒酱（不辣）	香干 鸡丁 土豆		
	肉糜粉丝	肉糜 粉丝	蛋白质 (g)	58
	杭白菜	杭白菜		
	萝卜玉米小排汤	萝卜 玉米 扇子骨	脂肪 (g)	64.3
4月25日 星期四	排骨年糕	排骨 年糕	能量 (kcal)	1209
	蛋饺	蛋饺		
	西葫芦炒肉片	西葫芦 肉片	蛋白质 (g)	55.9
	蚝油冬瓜	冬瓜		
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜 肉丝 蛋	脂肪 (g)	64.5
4月26日 星期五	椒盐巴沙鱼	巴沙鱼	能量 (kcal)	1199
	咸肉菜饭	咸肉 青菜 米饭		
	芹菜香干炒肉丝	芹菜 香干 肉丝	蛋白质 (g)	57.8
	青菜	青菜		
	番茄蛋汤	番茄 蛋	脂肪 (g)	65