

徐汇中学（南校）学生菜单 4.7-4.12

日期	菜谱	原料	营养
4月7日 星期日	京酱肉片	肉片50克, 洋葱30克	能量 (kcal) 891.1 蛋白质 (g) 46.4 脂肪 (g) 16.5
	香酥鱼米花	鱼米花80克	
	番茄炒蛋	番茄90克, 鸡蛋30克	
	烂糊肉丝	白菜60克, 香菇10克, 肉丝10克	
	炒青菜	青菜80克	
	炒豆芽	黄豆芽60克	
	花开富贵糕	一个	
	莲子银耳汤	白木耳10克, 莲子5克	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5克, 鸡蛋5克, 粟米10克	
	光明纯牛奶	一盒	
面包	一个		
米饭	大米80克		
4月8日 星期一	红烧小肉圆	肉圆60克	能量 (kcal) 791.1 蛋白质 (g) 46.4 脂肪 (g) 17.5
	红烩牛肉	牛肉80克, 土豆40克, 番茄20克	
	荷包蛋	荷包蛋一个	
	花菜肉片	花菜60克, 肉片10克	
	炒鸡毛菜	鸡毛菜80克	
	葱油冬瓜	冬瓜120克	
	刀切	一个	
	桂花赤豆汤	赤豆10克, 桂花5克	
	玉米小排汤	玉米10克, 小排5克	
	香蕉	一个	
光明纯牛奶	一盒		
米饭	大米80克		
4月9日 星期二	鱼香肉丝	肉丝40克, 笋丝20克	能量 (kcal) 652.6 蛋白质 (g) 39.4 脂肪 (g) 21.9
	葱油鸡腿	鸡腿一个	
	海鲜菇炒蛋	海鲜菇60克, 鸡蛋20克	
	豆芽肉丝	绿豆芽60克, 青椒10克, 肉丝10克	
	炒油麦菜	油麦菜100克	
	辣白菜	白菜100克	
	花卷	一个	
	酒酿圆子	酒酿10克, 圆子10克	
	玉米猪骨汤	玉米15克, 汤骨10克	
	面包	一个	
光明纯牛奶	一盒		
米饭	大米80克		
4月10日 星期三	黑椒猪柳	猪柳60克, 洋葱20克	能量 (kcal) 795.4 蛋白质 (g) 45.1 脂肪 (g) 35.4
	水晶虾仁	虾仁60克, 粟米20克	
	西葫芦炒蛋	西葫芦60克, 鸡蛋20克	
	油面筋塞肉	油面筋一个	
	炒鸡毛菜	鸡毛菜80克	
	红烧萝卜	萝卜100克	
	卡通包	一个	
	银耳红枣汤	白木耳10克, 红枣5克	
	番茄蛋汤	番茄20克, 鸡蛋5克	
	香梨	一个	
光明纯牛奶	一盒		
米饭	大米80克		
4月11日 星期四	红烧大排	大排一块	能量 (kcal) 704.6 蛋白质 (g) 50.5 脂肪 (g) 18.5
	盐水鸭	鸭根110克	
	木耳炒蛋	木耳40克, 鸡蛋20克	
	三鲜肉皮	白菜60克, 肉皮20克	
	炒杭白菜	杭白菜80克	
	葱油海带丝	海带丝80克	
	刀切	一个	
	西米露	西米10克	
	萝卜小排汤	萝卜10克, 小排5克	
	沙琪玛	一个	
光明纯牛奶	一盒		
米饭	大米80克		
4月12日 星期五	咖喱鸡	鸡根120克	能量 (kcal) 695.7 蛋白质 (g) 42.9 脂肪 (g) 47
	酱爆肉丁	肉丁60克, 笋丁20克	
	番茄炒蛋	番茄120克, 鸡蛋40克	
	芹菜干丝	芹菜60克, 干丝10克	
	双色卷心菜	卷心菜80克	
	炒青菜	青菜80克	
	猫爪糕	一个	
	绿豆百合汤	绿豆10克, 百合5克	
	紫菜蛋汤	紫菜10克, 鸡蛋5克	
	苹果	一个	
光明纯牛奶	一盒		
米饭	大米80克		