

徐汇中学（南校）学生菜单 6.17-6.18

日期	菜谱	原料	营养
6月17日 星期一	红烧大排	大排一块	能量 (kcal) 671.6 蛋白质 (g) 43.9 脂肪 (g) 20.7
	水晶虾仁	虾仁60克, 粟米20克	
	榨菜丝炒蛋	榨菜丝40克, 鸡蛋20克	
	甜椒素肠肉片	素肠40克, 肉片10克, 甜椒10克	
	双色卷心菜	卷心菜60克, 胡萝卜10克	
	炒青菜	青菜80克	
	猫爪糕	一个	
	番茄蛋汤	番茄10克, 鸡蛋10克	
	香蕉	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月18日 星期二	咖喱牛肉	牛肉100克, 土豆40克	能量 (kcal) 843.5 蛋白质 (g) 43.7 脂肪 (g) 29.5
	红烧肉圆	肉圆80克	
	虎皮鸡蛋	鸡蛋一个	
	干锅花菜	花菜60克, 肉片10克, 红椒10克	
	炒鸡毛菜	鸡毛菜80克	
	蒜泥油麦菜	油麦菜80克	
	刀切	一个	
	萝卜小排汤	萝卜10克, 小排10克	
	香梨	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	