

徐汇中学（南校）学生菜单 6.11-6.14

日期	菜谱	原料	营养
6月11日 星期二	咖喱鸡根	鸡根120克	能量 (kcal) 671.6 蛋白质 (g) 43.9 脂肪 (g) 20.7
	红烧肉圆	肉圆一个	
	番茄炒蛋	番茄100克, 鸡蛋40克	
	芹菜目鱼	芹菜60克, 目鱼20克	
	葱油白菜	白菜80克	
	炒青菜	青菜80克	
	猫爪糕	一个	
	绿豆百合汤	绿豆10克, 百合干5克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月12日 星期三	红烧大排	大排一块	能量 (kcal) 843.5 蛋白质 (g) 43.7 脂肪 (g) 29.5
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼圈80克, 洋葱20克	
	金玉满堂	粟米60克, 方腿10克	
	西葫芦炒蛋	西葫芦60克, 鸡蛋20克	
	蒜泥油麦菜	油麦菜80克	
	葱油萝卜	萝卜80克	
	刀切	一个	
	紫菜蛋汤	紫菜10克, 鸡蛋5克	
	香蕉	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月13日 星期四	虾仁炒蛋	虾仁30克, 鸡蛋50克	能量 (kcal) 655.2 蛋白质 (g) 40.7 脂肪 (g) 17.6
	酱烧鸭根	鸭根110克	
	肉糜冬瓜	冬瓜80克, 肉糜10克	
	青椒银芽肉丝	绿豆芽60克, 肉丝10克, 青椒5克	
	葱油海带丝	海带丝80克	
	双色卷心菜	卷心菜80克, 胡萝卜10克	
	花卷	一个	
	酒酿圆子	酒酿10克, 圆子10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月14日 星期五	雪花鸡柳	鸡柳100克	能量 (kcal) 758.6 蛋白质 (g) 46.0 脂肪 (g) 33.3
	鱼香肉丝	肉丝60克, 笋丝20克	
	烂糊肉丝	白菜80克, 肉丝10克, 香菇10克	
	荷包蛋	一个	
	炒青菜	青菜80克	
	蒜泥生菜	生菜80克	
	卡通包	一个	
	小排玉米汤	玉米10克, 小排10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	