

徐汇中学（南校）学生菜单 3.25-3.29

日期	菜谱	原料	营养
3月25日 星期一	新疆鸡柳	鸡柳100克	能量 (kcal) 691.1 蛋白质 (g) 47.4 脂肪 (g) 17.5
	鱼香肉丝	肉丝60克, 笋丝20克	
	西葫芦炒蛋	西葫芦60克, 鸡蛋20克	
	花菜肉片	花菜60克, 肉片10克	
	炒青菜	青菜100克	
	黄豆芽榨菜丝	黄豆芽60克, 榨菜丝10克	
	刀切	一个	
	香梨	一个	
	酸奶	一个	
	曼可顿面包	一个	
	椰浆西米露	西米10克	
	黄豆小排汤	黄豆10克, 小排10克	
3月26日 星期二	米饭	大米80克	能量 (kcal) 752.6 蛋白质 (g) 39.4 脂肪 (g) 21.9
	红烧大排	大排一块	
	盐水鸭根	鸭根110克	
	番茄炒蛋	番茄100克, 鸡蛋20克	
	荠菜百叶包	百叶包一个	
	炒油麦菜	油麦菜100克	
	红烧冬瓜	冬瓜120克	
	花卷	一个	
	香蕉	一个	
	酸奶	一个	
	沙琪玛	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		
3月27日 星期三	米饭	大米80克	能量 (kcal) 895.4 蛋白质 (g) 45.0 脂肪 (g) 35.4
	红烩牛肉	牛肉80克, 土豆40克, 番茄20克	
	小酥肉	小酥肉120克	
	黄瓜炒蛋	黄瓜60克, 鸡蛋20克	
	油面筋塞肉	油面筋一个	
	炒绿豆芽	绿豆芽60克, 青椒10克	
	炒生菜	生菜100克	
	卡通包	一个	
	苹果	一个	
	酸奶	一个	
	红豆面包	一个	
	银耳红枣汤	银耳10克, 红枣5克	
紫菜蛋汤	紫菜10克, 鸡蛋10克		
3月28日 星期四	米饭	大米80克	能量 (kcal) 704.6 蛋白质 (g) 50.5 脂肪 (g) 18.5
	葱油鸡腿	鸡腿一个	
	水晶虾仁	虾仁60克, 粟米20克	
	荷包蛋	荷包蛋一个	
	烂糊肉丝	白菜80克, 香菇10克, 肉丝10克	
	红烧萝卜	萝卜100克	
	炒青菜	青菜100克	
	花开富贵糕	一个	
	香梨	一个	
	酸奶	一个	
	饼干	一个	
	赤豆圆子	赤豆10克, 圆子5克	
番茄蛋汤	番茄10克, 鸡蛋10克		
3月29日 星期五	米饭	大米80克	能量 (kcal) 895.7 蛋白质 (g) 42.9 脂肪 (g) 48
	咖喱鸡	鸡根120克	
	红烧肉圆	肉圆一个	
	番茄炒蛋	番茄120克, 鸡蛋40克	
	芹菜目鱼	芹菜60克, 目鱼20克	
	双色卷心菜	卷心菜80克	
	葱油海带丝	海带丝80克	
	猫抓糕	一个	
	香蕉	一个	
	酸奶	一个	
	瑞士卷	一个	
	绿豆汤	绿豆20克	
老鸭扁尖汤	鸭腿15克, 扁尖10克		
米饭	大米80克		