

徐汇中学（南校）学生菜单 6.3-6.7

日期	菜谱	原料	营养
6月3日 星期一	红烧大排	大排一块	能量 (kcal) 850.6 蛋白质 (g) 30.0 脂肪 (g) 40.5
	雪花鸡柳	雪花鸡柳80克	
	银芽肉丝	绿豆芽60克, 肉丝10克	
	青椒木耳炒蛋	青椒10克, 黑木耳10克, 鸡蛋30克	
	葱油萝卜	白萝卜80克	
	炒青菜	青菜80克	
	卡通包	一个	
	番茄蛋汤	番茄10克, 鸡蛋10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月4日 星期二	东北锅包肉	锅包肉80克	能量 (kcal) 647.8 蛋白质 (g) 43.1 脂肪 (g) 17.9
	酱爆肉丁	肉丁50克, 笋丁30克	
	番茄炒蛋	番茄100克, 鸡蛋40克	
	烂糊肉丝	白菜60克, 胡萝卜10克, 肉丝10克	
	蒜泥油麦菜	油麦菜80克	
	葱油海带丝	海带丝80克	
	米糕	一个	
	赤豆圆子	赤豆10克, 圆子10克	
	香蕉	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月5日 星期三	红烧鸭根	鸭根110克	能量 (kcal) 773.1 蛋白质 (g) 49.0 脂肪 (g) 25.9
	炸猪排	猪排一块	
	荷包蛋	一个	
	海鲜菇肉丝	海鲜菇60克, 胡萝卜10克, 肉丝10克	
	蒜泥生菜	生菜80克	
	葱油冬瓜	冬瓜80克	
	猫爪糕	一个	
	小排玉米汤	小排10克, 玉米10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月6日 星期四	咖喱鸡根	鸡根120克	能量 (kcal) 943.7 蛋白质 (g) 35.3 脂肪 (g) 44.5
	葱爆鱿鱼卷	鱿鱼80克, 洋葱10克	
	番茄炒蛋	番茄100克, 鸡蛋40克	
	榨菜肉丝毛豆	榨菜丝60克, 肉丝10克, 毛豆10克	
	蒜泥菠菜	菠菜80克	
	葱油白菜	白菜80克	
	富贵糕	一个	
	莲子银耳汤	莲子5克, 白木耳10克	
	橙子	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月7日 星期五	红烩牛肉	牛肉100克, 土豆40克, 番茄20克	能量 (kcal) 759.3 蛋白质 (g) 55.5 脂肪 (g) 22.5
	红烧肉圆	肉圆80克	
	西葫芦炒蛋	西葫芦60克, 鸡蛋20克	
	干锅松花菜	花菜60克, 肉片10克, 红椒5克	
	炒青菜	青菜80克	
	双色卷心菜	卷心菜60克, 胡萝卜10克	
	四时如意糕	一个	
	紫菜蛋汤	紫菜10克, 鸡蛋10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	