

徐汇中学(南校)学生菜单 5.27-5.31

日期	菜谱	原料	营养
5月27日 星期一	红烧大排	大排一块	能量(kcal) 798.5 蛋白质(g) 44.0 脂肪(g) 26.1
	烟熏鸭胸片	鸭胸片80克	
	番茄炒蛋	番茄130克, 鸡蛋40克	
	海鲜菇肉丝	海鲜菇60克, 肉丝10克	
	炒杭白菜	杭白菜80克	
	炒青菜	青菜80克	
	米糕	一个	
	赤豆圆子	赤豆10克, 小圆子10克	
	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	
5月28日 星期二	葱油鸡腿	鸡腿一个	能量(kcal) 797.6 蛋白质(g) 38.9 脂肪(g) 28.0
	椒盐小酥肉	小酥肉80克	
	干锅花菜	花菜60克, 洋葱20克, 肉片10克	
	西葫芦炒蛋	西葫芦60克, 鸡蛋20克	
	蒜泥生菜	生菜80克	
	黄豆芽炒榨菜丝	黄豆芽60克, 榨菜丝10克	
	猫爪糕	一个	
	绿豆汤	绿豆10克	
	萝卜肉圆汤	白萝卜10克, 肉圆10克	
	橙子	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
5月29日 星期三	盐水鸭根	鸭根110克	能量(kcal) 953.4 蛋白质(g) 56.9 脂肪(g) 38.4
	炸猪排	猪排一块	
	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	
	蒜泥油麦菜	油麦菜80克	
	红烧冬瓜	冬瓜80克	
	卡通包	一个	
	银耳红枣汤	红枣10克, 白木耳5克	
	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	
5月30日 星期四	红烩牛肉	牛肉100克, 土豆40克, 番茄20克	能量(kcal) 804.0 蛋白质(g) 50.4 脂肪(g) 31.3
	葱油鱼丸	鱼丸80克	
	荷包蛋	荷包蛋一个	
	烂糊肉丝	白菜60克, 胡萝卜10克, 肉丝10克	
	葱油海带丝	海带丝80克	
	炒杭白菜	杭白菜80克	
	玉米花卷	一个	
	西米露	西米10克	
	冬瓜扁尖汤	冬瓜10克, 扁尖10克	
	香梨	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
5月31日 星期五	红烧肉圆	肉圆一个	能量(kcal) 776.3 蛋白质(g) 42.4 脂肪(g) 22.4
	水晶虾仁	虾仁40克, 粟米40克	
	番茄炒蛋	番茄100克, 鸡蛋40克	
	芹菜干丝	芹菜60克, 干丝10克	
	炒青菜	青菜80克	
	双色卷心菜	卷心菜60克, 胡萝卜10克	
	富贵糕	一个	
	酒酿圆子	酒酿10克, 圆子10克	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜10克, 鸡蛋10克, 玉米10克	
	面包	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	

