

徐汇中学（南校）学生菜单 6.24-6.26

日期	菜谱	原料	营养
6月24日 星期一	板栗烧鸡块	栗子40克, 鸡块60克	能量 (kcal) 812.1 蛋白质 (g) 45.1 脂肪 (g) 26.9
	小酥肉	小酥肉100克	
	番茄炒蛋	番茄60克, 鸡蛋40克	
	烂糊肉丝	白菜60克, 香菇10克, 肉丝10克	
	红烧冬瓜	冬瓜80克	
	炒青菜	青菜80克	
	米糕	一个	
	赤豆圆子	赤豆10克, 圆子10克	
	橙子	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月25日 星期二	香酥鸡米花	鸡米花100克	能量 (kcal) 673.8 蛋白质 (g) 45.1 脂肪 (g) 19.6
	红烧大排	大排一块	
	甜椒茭白肉丝	茭白60克, 肉丝10克, 甜椒10克	
	香葱炖蛋	鸡蛋60克	
	蒜泥生菜	生菜80克	
	双色卷心菜	卷心菜70克, 胡萝卜10克	
	猫爪糕	一个	
	萝卜肉圆汤	萝卜10克, 肉圆10克	
	香蕉	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	
6月26日 星期三	红烩牛肉	牛肉80克, 土豆40克, 番茄20克	能量 (kcal) 953.4 蛋白质 (g) 56.9 脂肪 (g) 38.4
	盐水鸭块	鸭块100克	
	银芽肉丝	绿豆芽60克, 肉丝10克, 青椒10克	
	虎皮鸡蛋	鸡蛋一个	
	蒜泥油麦菜	油麦菜80克	
	葱油萝卜	萝卜80克	
	卡通包	一个	
	绿豆汤	绿豆10克	
	苹果	一个	
	光明牛奶	一盒	
	米饭	大米80克	