

五十四总校2023年9月1日-9月8日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
9月1日 星期五	糖醋小排	小排	0.125	278	16.7	23.1	0.7
	卤鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
		木耳	0.01	2	0.3	0.05	0.45
酸辣汤							
合计			0.425	819.61	46.06	60.69	25
9月4日 星期一	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	青椒炒牛柳	青椒	0.06	4.6	0.28	0.06	1.16
		牛柳	0.07	112.5	1.8	3.78	17.91
	辣味鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	小刀切	小刀切	0.04	88.32	2.16	1.12	17.4
	杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
番茄蛋汤							
合计			0.445	393.02	20.69	18.02	37.87
9月5日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	蒜香鸡块	蒜香鸡块	0.1	184.99	16.7	10.8	5.4
	五彩虾仁炒蛋	粟米	0.015	0.4	1	0.3	5.7
		青豆	0.015	93.25	8.63	4	8.85
		胡萝卜	0.01	22	0.8	0.4	5.2
		虾仁	0.05	24	5.2	0.35	0
		鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62	
冬瓜扁尖汤							
合计			0.46	600.23	49.77	34.14	45.86
9月6日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	肉米蒸蛋	肉米	0.065	395	13.2	37	2.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	马桥香干炒鸭块	豆腐干	0.05	87	8.94	4.56	2.69
		鸭块	0.08	266	18.9	18.4	6.3
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6	
小排萝卜汤							
合计			0.442	1012.91	53.4	76.75	35.44
9月7日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	椒盐排条	排条	0.1	323.14	12.6	25	2
	红烧肉烧土豆	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	奶黄包	奶黄包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	油麦菜	油麦菜	0.15	18	1.65	0.6	3.15
平菇蛋汤							
合计			0.43	869.32	31.39	64.72	32.72
9月8日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	水饺	白菜	0.08	13.6	1.2	0.08	2.56
		肉米	0.04	42.9	6.09	1.86	0.45
		水饺皮	0.05	126.5	4.2	0.6	25.3
	香菇蒸鸡块	香菇	0.03	5.2	0.44	0.06	1.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	青椒绿豆芽	青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
绿豆芽		0.125	22.5	2.62	0.12	3.62	
白菜贡丸粉丝汤							
合计			0.445	396.3	30.83	15.78	34.13

五十四总校2023年9月11日-9月15日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
9月11日 星期一	可乐鸡翅	鸡翅	0.06	177	13.66	9.15	9.83
	番茄炒蛋	番茄	0.125	20.9	0.99	0.22	4.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	小花卷	小花卷	0.04	85.6	2.56	0.4	18.24
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
	紫菜虾皮汤						
合计			0.442	406.3	28.01	19.27	38.97
9月12日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	盐焗腿排	腿排	0.1	144	12.8	10.4	0
	宫爆肉丁	笋丁	0.06	10.2	1.4	0.07	2.57
		肉丁	0.08	59	2	5.6	0.3
		花生	0.01	58.1	2.39	4.44	2.57
	清蒸蛋饺	蛋饺	0.025	45	12.5	2.12	0.3
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
	平菇蛋汤						
合计			0.425	335.05	32.84	23.13	8.36
9月13日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	三色贡丸烧鹌鹑蛋	贡丸	0.04	381	12.22	7.3	1
		胡萝卜块	0.015	22	0.8	0.4	5.2
		鹌鹑蛋	0.02	160	12.8	11.1	2.1
	红烧鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	青椒绿豆芽	青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
		绿豆芽	0.125	22.5	2.62	0.12	3.62
冬瓜扁尖汤							
合计			0.375	1092.21	53.58	55.77	30.93
9月14日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	油豆腐烧小肉	油豆腐	0.05	245	17	17.6	4.9
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	椒盐排条	排条	0.1	323.14	12.6	25	2
	奶黄包	奶黄包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
	番茄蛋汤						
合计			0.43	1049.72	45.79	81.64	23.83
9月15日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	鸡丁炒饭	青豆	0.02	74.5	6.9	3.2	7
		粟米	0.025	42.4	1.6	0.5	9.1
		胡萝卜丁	0.015	22	0.8	0.4	5.2
		鸡丁	0.025	50.1	5.79	2.82	0.39
	茄汁咕咾肉	鸡米花	0.12	307	23.48	6.25	39.89
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
		木耳	0.01	2	0.3	0.05	0.45
香蕉							
萝卜小排汤							
合计			0.35	535.5	43.07	13.97	68.03

五十四总校2023年9月18日-9月22日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
9月18日 星期一	豆豉蒸小排	小排	0.125	278	16.7	23.1	0.7
	肉米粉丝	肉米	0.025	23	1.4	0.3	5.8
		粉丝	0.11	79	2.64	7.4	0.18
	小刀切	小刀切	0.04	88.32	2.16	1.12	17.4
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
	番茄蛋汤						
合计			0.45	487.07	24.65	32.42	26.7
9月19日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	红烧鸡翅根	鸡翅根	0.06	177	13.66	9.15	9.83
	五彩虾仁炒蛋	粟米	0.015	0.4	1	0.3	5.7
		青豆	0.015	93.25	8.63	4	8.85
		胡萝卜	0.01	22	0.8	0.4	5.2
		虾仁	0.05	24	5.2	0.35	0
		鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
	猪猪包	猪猪包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
		木耳	0.01	2	0.3	0.05	0.45
冬瓜扁尖汤							
合计			0.385	548.97	46.74	27.39	51.29
9月20日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	椒盐鸡柳	鸡柳	0.08	156	15.6	1.6	19.4
	酱鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	家常豆腐	油方干	0.07	3.23	0.11	0.015	0.77
		笋片	0.045	7.6	0.56	0.04	1.96
		木耳	0.01	20.7	1.23	0.15	6.6
		胡萝卜	0.025	9.25	0.25	0.05	2.2
小排土豆汤							
合计			0.385	698.89	42.61	38.645	48.78
9月21日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	蚝油青椒炒牛柳	青椒	0.06	4.6	0.28	0.06	1.16
		牛柳	0.07	112.5	1.8	3.78	17.91
	西葫芦炒蛋	西葫芦	0.12	20.7	0.92	0.23	4.37
		鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
	台湾玉米烤肠	玉米肠	0.06	98	6	5.25	6.75
	蒜茸杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
粟米豆腐汤							
合计			0.52	355.24	19.86	19.79	33.72
9月22日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	三色炒饭	粟米	0.025	42.4	1.6	0.5	9.1
		青豆	0.025	74.5	6.9	3.2	7
		胡萝卜丁	0.025	5.55	0.15	0.03	1.32
		方腿丁	0.035	46.8	6.48	2	0.76
	肉米蒸蛋	肉米	0.065	395	13.2	37	2.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	葱油海带丝	海带丝	0.13	15.6	1.56	0.129	2.73
	水果						
罗宋汤							
合计			0.372	680.65	39.19	52.159	25.21

五十四总校2023年9月25日-9月28日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
9月25日 星期一	奥尔良腿排	腿排	0.1	144	12.8	10.4	0
	萝卜烧小方肉	白萝卜	0.05	16	0.7	0.1	4
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	葱油花卷	小花卷	0.04	85.6	2.56	0.4	18.24
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
	平菇蛋汤						
合计			0.44	662.6	30.76	48.1	29.24
9月26日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	青椒牛柳	青椒	0.06	4.6	0.28	0.06	1.16
		牛柳	0.07	112.5	1.8	3.78	17.91
	番茄炒蛋	番茄	0.125	20.9	0.99	0.22	4.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
	杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
小排土豆汤							
合计			0.532	389.4	18.1	20.8	42.73
9月27日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	辣味鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	咕咾肉	鸡米花	0.12	307	23.48	6.25	39.89
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
	白菜贡丸粉丝汤						
合计			0.425	648.86	42.79	27.04	60.06
9月28日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	洋葱牛肉炒饭	土豆	0.05	38	1	0.1	0.59
		洋葱	0.03	11.7	0.33	0.06	0.27
		胡萝卜	0.01	5.55	0.15	0.03	1.32
		牛肉粒	0.1	125	2	4.2	19.9
	香菇蒸鸡块	香菇	0.03	5.2	0.44	0.06	1.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	炸春卷	春卷	0.06	463	6.1	33.7	33.8
	双色花菜	胡萝卜	0.02	22	0.8	0.4	5.2
花菜		0.1	24	2.1	0.2	4.6	
番茄蛋汤							
合计			0.5	875.45	28.92	51.75	66.72

五十四总校2023年10月7日-10月13日学生菜单

日期	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
10月7日 星期六	豆豉蒸小排	小排	0.125	278	16.7	23.1	0.7
	香酥鸡柳	鸡柳	0.08	156	15.6	1.6	19.4
	小花卷	小花卷	0.04	85.6	2.56	0.4	18.24
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
	咸菜土豆汤						
合计			0.395	541.6	36.36	25.3	42.94
10月8日 星期日	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	卤汁鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	鱼香肉丝	笋丝	0.05	13.3	0.98	0.07	3.43
		肉丝	0.09	395	13.2	37	2.4
	鲜肉蛋饺	蛋饺	0.025	45	12.5	2.12	0.3
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
冬瓜扁尖汤							
合计			0.44	653.05	44.43	52.69	8.75
10月9日 星期一	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	红烧鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	三色贡丸烧鹌鹑蛋	贡丸	0.04	381	12.22	7.3	1
		胡萝卜块	0.015	22	0.8	0.4	5.2
		鹌鹑蛋	0.02	160	12.8	11.1	2.1
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
木耳		0.01	2	0.3	0.05	0.45	
紫菜虾皮汤							
合计			0.375	1104.61	55.18	56.39	32.6
10月10日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	咖喱土豆鸡块	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	炒三丁	笋丁	0.06	10.2	1.4	0.07	2.57
		肉丁	0.08	59	2	5.6	0.3
		花生	0.01	58.1	2.39	4.44	2.57
	炸春卷	春卷	0.06	463	6.1	33.7	33.8
	家常豆腐	油方干	0.07	3.23	0.11	0.015	0.77
		笋片	0.045	7.6	0.56	0.04	1.96
木耳		0.01	20.7	1.23	0.15	6.6	
胡萝卜	0.025	9.25	0.25	0.05	2.2		
粟米豆腐汤							
合计			0.51	865.28	31.44	57.205	62.81
10月11日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	油豆腐烧肉	油豆腐	0.05	245	17	17.6	4.9
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	香酥腿排	腿排	0.1	144	12.8	10.4	0
	猪猪包	猪猪包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	双色花菜	胡萝卜	0.02	22	0.8	0.4	5.2
		花菜	0.1	24	2.1	0.2	4.6
小排萝卜汤							
合计			0.4	909.98	48.44	67.58	30.23
10月12日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	马桥香干炒鸭块	马桥香干	0.05	87	8.94	4.56	2.69
		鸭块	0.08	266	18.9	18.4	6.3
	三色虾仁炒蛋	粟米	0.015	0.4	1	0.3	5.7
		青豆	0.015	93.25	8.63	4	8.85
		胡萝卜	0.01	22	0.8	0.4	5.2
		虾仁	0.05	24	5.2	0.35	0
	蒸饺	鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
葱油海带丝	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96	
酸辣汤	海带丝	0.13	15.6	1.56	0.129	2.73	
合计			0.47	765.09	60.72	45.929	49.56
10月13日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	三色鸡丁酱油饭	青豆	0.02	74.5	6.9	3.2	7
		粟米	0.025	42.4	1.6	0.5	9.1
		胡萝卜丁	0.015	22	0.8	0.4	5.2
	肉米蒸蛋	鸡丁	0.025	50.1	5.79	2.82	0.39
		肉米	0.065	395	13.2	37	2.4
	青椒绿豆芽	鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
		青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
水果	绿豆芽	0.125	22.5	2.62	0.12	3.62	
咖喱牛肉粉丝汤							
合计			0.362	711.9	40.49	53.4	30.77

五十四总校2023年10月16日-10月20日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
10月16日 星期一	咖喱鸡块	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	番茄炒蛋	番茄	0.125	20.9	0.99	0.22	4.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	火山石肠	火山石肠	0.06	87.6	6	4.44	5.88
	油麦菜	油麦菜	0.15	18	1.65	0.6	3.15
	紫菜虾皮汤						
合计			0.552	461.5	35.34	27.7	27.37
10月17日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	卤汁鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	糖醋咕咾肉	鸡米花	0.12	307	23.48	6.25	39.89
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
		小排萝卜汤					
合计			0.455	650.75	46.51	27.13	58.47
10月18日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	肉米蒸蛋	肉米	0.065	395	13.2	37	2.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	炸牛排	牛排	0.1	107	22.2	0.9	2.4
	奶黄包	奶黄包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
木耳		0.01	2	0.3	0.05	0.45	
	冬瓜扁尖汤						
合计			0.407	722.28	51.74	49.98	26.28
10月19日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	酱鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	炸鱼排	鱼排	0.045	105	17.2	4	0
	红糖糕	红糖糕	0.05	125.24	1.25	1.85	25.55
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
		平菇蛋汤					
合计			0.37	612.24	43.25	35.55	30.45
10月20日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	扬州炒饭	青豆	0.025	74.5	6.9	3.2	7
		粟米	0.045	42.4	1.6	0.5	9.1
		鸡蛋	0.075	100.8	9.3	9.3	1.9
	可乐鸡根	鸡根	0.06	177	13.66	9.15	9.83
	青椒绿豆芽	青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
		绿豆芽	0.125	22.5	2.62	0.12	3.62
	水果						
	罗宋汤						
合计			0.35	421.8	34.36	22.33	32.61

五十四总校2023年10月23日-10月27日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
10月23日 星期一	土豆烧小肉	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	五彩虾仁炒蛋	粟米	0.015	0.4	1	0.3	5.7
		青豆	0.015	93.25	8.63	4	8.85
		胡萝卜	0.01	22	0.8	0.4	5.2
		虾仁	0.05	24	5.2	0.35	0
		鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
	小刀切	小刀切	0.04	88.32	2.16	1.12	17.4
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
粟米豆腐汤							
合计			0.49	807.76	44.55	54.22	56.34
10月24日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	可乐鸡翅	鸡翅	0.06	177	13.66	9.15	9.83
	肉米粉丝	肉米	0.025	23	1.4	0.3	5.8
		粉丝	0.11	79	2.64	7.4	0.18
	奶黄包	奶黄包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	油麦菜	油麦菜	0.15	18	1.65	0.6	3.15
咸菜土豆汤							
合计			0.375	376.98	21.89	19.43	32.09
10月25日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	酱鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	椒盐排条	排条	0.1	323.14	12.6	25	2
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
	青椒土豆片	青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
		土豆片	0.13	53.2	1.4	0.14	12.04
冬瓜扁尖汤							
合计			0.435	884.94	42.86	62.08	31.46
10月26日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	干煎冬鲳鱼	冬鲳鱼	0.12	105	17.2	4	0
	鱼香肉丝	笋丝	0.05	13.3	0.98	0.07	3.43
		肉丝	0.09	395	13.2	37	2.4
	清蒸蛋饺	蛋饺	0.025	45	12.5	2.12	0.3
	白菜木耳	白菜	0.135	37.5	4.2	0.75	6
木耳		0.01	2	0.3	0.05	0.45	
紫菜虾皮汤							
合计			0.43	597.8	48.38	43.99	12.58
10月27日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	咸肉菜饭	咸肉	0.03	195	8.25	18	0
		青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
	咖喱土豆鸡块	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
水果							
番茄蛋汤							
合计			0.48	469.95	28.9	31.84	19.26

### 五十四总校2023年10月30日-11月3日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
10月30日 星期一	糖醋小排	小排	0.125	278	16.7	23.1	0.7
	黄瓜木耳炒蛋	黄瓜	0.1	16	0.8	0.2	2.4
		木耳	0.001	10.25	0.6	0.075	3.28
		鸡蛋	0.05	100.8	9.3	9.3	1.9
	红糖糕	红糖糕	0.05	125.24	1.25	1.85	25.55
	白菜厚百叶丝	大白菜	0.11	37.5	4.2	0.75	6
		厚百叶丝	0.035	16.2	11.61	0.73	0.83
	番茄卷心菜汤						
	合计			0.471	583.99	44.46	36.005



五十四总校2023年11月6日-11月10日学生菜单

	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
11月6日 星期一	香酥腿排	腿排	0.1	144	12.8	10.4	0
	萝卜烧小肉	白萝卜	0.05	16	0.7	0.1	4
		小方肉	0.1	395	13.2	37	2.4
	葱油小花卷	小花卷	0.04	85.6	2.56	0.4	18.24
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
	粟米豆腐汤						
合计			0.44	662.6	30.76	48.1	29.24
11月7日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	酱鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	番茄炒蛋	番茄	0.125	20.9	0.99	0.22	4.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
	杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
	冬瓜扁尖汤						
合计			0.527	632.3	39.32	46.46	23.96
11月8日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	牛肉丸鹌鹑蛋	牛肉丸	0.08	207	15.5	11.4	8.6
		鹌鹑蛋	0.02	160	12.8	11.1	2.1
	卤汁鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	藕饼夹肉	藕饼夹肉	0.07	186	6.04	14.88	7.52
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
番茄蛋汤							
合计			0.445	752.75	52.09	50.88	20.84
11月9日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	咖喱鸡块	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	椒盐排条	排条	0.1	323.14	12.6	25	2
	清蒸蛋饺	蛋饺	0.025	45	12.5	2.12	0.3
	青椒绿豆芽	青椒	0.02	4.6	0.28	0.06	1.16
		绿豆芽	0.125	22.5	2.62	0.12	3.62
萝卜小排汤							
合计			0.42	629.44	45.4	40.44	19.12
11月10日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	水饺	白菜	0.08	13.6	1.2	0.08	2.56
		肉米	0.04	42.9	6.09	1.86	0.45
		水饺皮	0.05	126.5	4.2	0.6	25.3
	鱼香肉丝	笋丝	0.05	13.3	0.98	0.07	3.43
		肉丝	0.09	395	13.2	37	2.4
	双色花菜	胡萝卜	0.02	22	0.8	0.4	5.2
		花菜	0.1	24	2.1	0.2	4.6
水果							
罗宋汤							
合计			0.43	637.3	28.57	40.21	43.94

五十四总校2023年11月13日-11月17日学生菜单

11月13日 星期一	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	肉米蒸蛋	肉米	0.065	395	13.2	37	2.4
		鸡蛋	0.067	100.8	9.3	9.3	1.9
	辣味鸡腿	鸡腿	0.125	181	16	13	0
	桂花糕	桂花糕	0.03	142.11	1.56	7.29	17.55
	花菜木耳	花菜	0.13	24	2.1	0.2	4.6
		木耳	0.01	2	0.3	0.05	0.45
番茄土豆汤							
合计			0.427	844.91	42.46	66.84	26.9
11月14日 星期二	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	豉油蒸中翅	鸡中翅	0.06	177	13.66	9.15	9.83
	五彩虾仁炒蛋	粟米	0.015	0.4	1	0.3	5.7
		青豆	0.015	93.25	8.63	4	8.85
		胡萝卜	0.01	22	0.8	0.4	5.2
		虾仁	0.05	24	5.2	0.35	0
		鸡蛋	0.06	112.84	10.41	10.41	2.13
	蒸饺	玉米蒸饺	0.06	144	5.28	7.38	15.96
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
白菜贡丸粉丝汤							
合计			0.42	592.24	46.73	32.49	50.29
11月15日 星期三	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	香菇蒸鸡块	香菇	0.03	5.2	0.44	0.06	1.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	卤汁兰花干	兰花干	0.05	59.1	4.47	3.39	2.88
	火山烤石肠	火山石肠	0.06	87.6	6	4.44	5.88
	蒜茸空心菜	空心菜	0.15	23.75	2.75	0.25	5
	海带猪骨汤						
合计			0.39	356.65	29.66	21.14	14.8
11月16日 星期四	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	茄汁咕咾肉	鸡米花	0.12	307	23.48	6.25	39.89
	肉米粉丝	肉米	0.025	23	1.4	0.3	5.8
		粉丝	0.11	79	2.64	7.4	0.18
	卡通猪猪包	卡通猪猪包	0.03	79.98	2.54	1.98	13.13
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
酸辣汤							
合计			0.435	510.98	31.56	16.13	63.6
11月17日 星期五	菜谱	原料	克量 (KG)	热量 kcal	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g
	意大利面	肉米	0.025	44.44	4.66	2.55	0.715
		洋葱	0.03	12	0.33	0.06	2.7
		番茄	0.04	6	0.36	0.08	1.32
		意大利面	0.07	245.7	8.33	0.07	53.06
	椒盐大排	大排	0.125	330	22.9	25.5	2.12
	咖喱土豆	土豆	0.15	38	1	0.1	8.6
	水果						
平菇蛋汤							
合计			0.44	676.14	37.58	28.36	68.515