

五十四总校2023年11月20日-11月24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20日 星期一	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
	黄金热狗肠	黄金热狗肠	0.08	192.8	9.76	13.92	7.44
	清蒸蛋饺	蛋饺	0.025	45	12.5	2.12	0.3
	杭白菜	杭白菜	0.15	6.6	0.45	0.06	1.4
	番茄蛋汤						
	合计			0.405	692.6	37.31	53.24
11月21日 星期二	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
	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
	炸春卷	春卷	0.06	463	6.1	33.7	33.8
	炒青菜	青菜	0.15	18.75	1.75	0.5	2.62
	紫菜虾皮汤						
合计			0.44	1201.75	63.99	79.66	56.11
11月22日 星期三	可乐鸡翅根	鸡翅根	0.06	177	13.66	9.15	9.83
		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
	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
	萝卜小排汤						
合计			0.335	619.62	33.3	36.93	31.41
11月23日 星期四	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
	咖喱鸡块	土豆	0.05	53.2	1.4	0.14	12.04
		鸡块	0.1	181	16	13	0
	蒸红薯	红薯	0.15	102	1.1	0.2	23.1
	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	
榨菜蛋汤							
合计			0.6	504.28	26.44	23.705	52.11
11月24日 星期五	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
	酱鸭腿	鸭腿	0.125	360	23.3	29.5	0.3
	牛心菜	牛心菜	0.15	22	1.5	0.2	4.6
	水果						
	罗宋汤						
合计			0.455	595.75	34.8	48.2	7.52