

华东理工大学附属小学 A 餐学生菜单 (15 元)

2024 年 9 月 9 日~9 月 14 日

日期	菜谱	主食	汤	营养
2024/9/9 星期一	香酥鸡翅	米饭	菌菇蛋汤	能量 893(kcal) 蛋白质 33.5g 脂肪 11.5g
	红烧大排			
	什锦肉糜豆腐			
	蒜泥油麦菜			
2024/9/10 星期二	宫保肉丁	咸肉菜饭	玉米萝卜排骨汤	能量 849(kcal) 蛋白质 34.5g 脂肪 11.2g
	芹菜肉丝炒香干			
	香菇青菜			
	奶香小馒头			
2024/9/11 星期三	排骨烧鹌鹑蛋	米饭	番茄蛋汤	能量 873(kcal) 蛋白质 35.2g 脂肪 11g
	五香酱鸭根			
	鱼香海带丝			
	葱油冬瓜			
2024/9/12 星期四	黑椒牛柳	米饭	肉糜豆腐羹	能量 895(kcal) 蛋白质 33.6g 脂肪 10.1g
	锅包肉			
	黄瓜木耳炒肉片			
	三色圆菜			
2024/9/13 星期五	美味肉排	什锦虾仁炒饭	咸菜粉皮汤	能量 797(kcal) 蛋白质 34.1g 脂肪 10.5g
	翡翠银芽炒肉丝			
	腐竹烧杭白菜			
	水果			
2024/9/14 星期六	葱油四喜丸子	米饭	咸肉冬瓜扁尖汤	能量 856(kcal) 蛋白质 33.9g 脂肪 10.6g
	黄焖鸡块			
	青椒杏鲍菇炒肉			
	木耳炒白菜			
	小月饼			

华东理工大学附属小学 B餐学生菜单（15元）

2024年9月9日~9月14日

日期	菜谱	主食	汤	营养
2024/9/9 星期一	鸡汁百叶包	米饭	菌菇蛋汤	能量 876(kcal) 蛋白质 33.5g 脂肪 11.5g
	红烧大排			
	什锦肉糜豆腐			
	蒜泥油麦菜			
2024/9/10 星期二	咖喱鱼丸	咸肉菜饭	玉米萝卜排骨汤	能量 875(kcal) 蛋白质 34.5g 脂肪 11.2g
	芹菜肉丝炒香干			
	香菇青菜			
	奶香小馒头			
2024/9/11 星期三	油焖大虾	米饭	番茄蛋汤	能量 850(kcal) 蛋白质 35.2g 脂肪 11g
	五香酱鸭根			
	鱼香海带丝			
	葱油冬瓜			
2024/9/12 星期四	手工蛋饺	米饭	肉糜豆腐羹	能量 874(kcal) 蛋白质 33.6g 脂肪 10.1g
	锅包肉			
	黄瓜木耳炒肉片			
	三色圆菜			
2024/9/13 星期五	红烧狮子头	什锦虾仁炒饭	咸菜粉皮汤	能量 856(kcal) 蛋白质 34.1g 脂肪 10.5g
	翡翠银芽炒肉丝			
	腐竹烧杭白菜			
	水果			
2024/9/14 星期六	油面筋塞肉	米饭	咸肉冬瓜扁尖汤	能量 859(kcal) 蛋白质 33.9g 脂肪 10.6g
	黄焖鸡块			
	青椒杏鲍菇炒肉			
	木耳炒白菜			
	小月饼			

