

# 华东理工大学附属小学 A 餐学生菜单 (15 元)

2024 年 9 月 23 日~9 月 30 日

日期	菜谱	主食	汤	营养
2024/9/23 星期一	椒盐小酥肉	米饭	白菜木耳贡丸汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	蚝油牛肉			
	肉糜粉丝			
	蒜香杭白菜			
2024/9/24 星期二	油面筋塞肉	咖喱肉酱炒饭	咸菜粉皮肉丝汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	番茄炒蛋			
	油豆腐炒黄豆芽			
	奶黄包			
2024/9/25 星期三	红烧牛肉饼	米饭	酸辣汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	五彩虾仁			
	冬瓜木耳炒肉片			
	清炒油麦菜			
2024/9/26 星期四	五彩鸡块	米饭	白菜鱼豆腐汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	土豆烧肉			
	莴笋木耳炒蛋			
	葱油云丝			
2024/9/27 星期五	红烧卤肉排	青菜肉丝炒面	罗宋汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	黄瓜木耳炒肉片			
	清炒生菜			
	水果			
2024/9/29 星期日	红烧大排	米饭	菌菇木耳蛋汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	鸡汁百叶包			
	西葫芦炒方腿			
	家炒萝卜			
2024/9/30 星期一	糖醋里脊	米饭	咸肉扁尖冬瓜汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	鹤鹑蛋肉圆			
	芹菜肉丝炒百叶			
	香菇青菜			

# 华东理工大学附属小学 B 餐学生菜单 (15 元)

2024 年 9 月 23 日~9 月 30 日

日期	菜谱	主食	汤	营养
2024/9/23 星期一	茄汁鸡米花	米饭	白菜木耳贡丸汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	蚝油牛肉			
	肉糜粉丝			
	蒜香杭白菜			
2024/9/24 星期二	酱汁肉	咖喱肉酱炒饭	咸菜粉皮肉丝汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	番茄炒蛋			
	油豆腐炒黄豆芽			
	奶黄包			
2024/9/25 星期三	红烧鸭块	米饭	酸辣汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	五彩虾仁			
	冬瓜木耳炒肉片			
	清炒油麦菜			
2024/9/26 星期四	葱爆目鱼卷	米饭	白菜鱼豆腐汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	土豆烧肉			
	莴笋木耳炒蛋			
	葱油云丝			
2024/9/27 星期五	火山石烤肠	青菜肉丝炒面	罗宋汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	黄瓜木耳炒肉片			
	清炒生菜			
	水果			
2024/9/29 星期日	孜然肉片	米饭	菌菇木耳蛋汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	鸡汁百叶包			
	西葫芦炒方腿			
	家炒萝卜			
2024/9/30 星期一	油焖虾	米饭	咸肉扁尖冬瓜汤	能量(kcal) 蛋白质 g 脂肪 g
	鹌鹑蛋肉圆			
	芹菜肉丝炒百叶			
	香菇青菜			