新迎园一周菜谱
Menus a week

服务点（Service Point）：嘉一实验 嘉一实高　　**日期 Date：11.18-11.22**

周期	餐标		午餐											晚餐								
			大荤1	大荤2	小荤	蔬菜	主食	其他	部汤	汤	总能量 能量(kcal)	总能量 蛋白质(g)	总能量 脂肪(g)	大荤	小荤	蔬菜	主食	其他	汤	总能量 能量(kcal)	总能量 蛋白质(g)	总能量 脂肪(g)
周一	自选菜	菜品名称	锅烧腐肠 6元	虾饺 4元	松花菜肉丝 3元	塔菜油条子 2元	白米饭 1元	/	红薯汤 1元	番茄土豆汤 1元	/			帐篷牛肉片 8元	芹菜绿干丝肉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元	/	肉沫豆腐羹 1元	/		
			面皮20克，去皮夹心40克，芥菜沫15克，枸杞子	70克	松花菜100克，上浆肉丝5克，薄荷板10克	塔菜110克，油条子5克	150克		红薯30克	番茄土豆各20克				上浆牛肉片100克，洋葱薄荷板各10克	芹菜沫15克，干丝50克，上浆肉丝5克	青菜120克	150克		韩康豆腐30克，上浆肉丝5克			
		能量（kcal）	160	130	25	26	177		16	18				112	110	14	177		22			
		蛋白质（g）	9	7.6	2.5	2.8	3.9		0.2	0.7				22.4	8.8	1.5	3.9		2.5			
		脂肪（g）	12.9	4.3	0.5	1	0		0	0				0.9	6	0	0		0.9			
		菜品名称	干菇悉上菌 6元	黄草扎肉 8元	麻辣豆腐 3元	香炸薯条 3元	/	/	/	/	/			蔚鸡爆基围虾 8元	香炸鲍鱼排 3元	柠菜豆芽 2元	/	/	/	/		
			干香菇5克，鸡土酸125克	125克/1块，黄草1/3根	豆腐120克，去皮夹心5克	薯条100克								基围虾100克，洋葱青椒各5克，面包糠10克	60克/块	柠菜豆芽100克						
		能量（kcal）	148	371	75	298								81	78	19						
		蛋白质（g）	19.6	8.2	6.7	4.4								11.7	6.7	1.9						
		脂肪（g）	6.7	37.5	3.6	15.6								1	0	0						
		菜品名称	糖醋小麟肉 6元	/	/	/	/	/	/	/	/			香干烧肉 7元	黄草扎肉 8元	/	/	/	/	/		
			125克											薄香干25克，去夹100克	125克/1块，黄草1/3根							
		能量（kcal）	279											335	371							
		蛋白质（g）	12											10.5	8.2							
		脂肪（g）	17.3											32	37.5							
	基础C		本草走油肉	/	松花菜肉丝	塔菜油条子	白米饭	山药段	红薯汤	番茄土豆汤	853	26	43.4	帐篷牛肉片	芹菜沫干丝肉丝	炒青菜	白米饭	红枣发糕	肉沫豆腐羹	652	42.7	9
			90克		松花菜100克，上浆肉丝5克，薄荷板10克	塔菜110克，油条子5克	150克	狮山药50克	红薯30克	番茄土豆各20克				上浆牛肉片100克，洋葱薄荷板各10克	芹菜沫15克，干丝50克，上浆肉丝5克	青菜120克	150克	45克	韩康豆腐30克，上浆肉丝5克			
	基础D		红烧大白菜重饺	糖醋小麟肉	松花菜肉丝	塔菜油条子	白米饭	/	红薯汤	番茄土豆汤	618	26.8	27.4	/	/	/	/	/	/	/		
			重饺60克，大白菜30克	80克	松花菜100克，上浆肉丝5克，薄荷板10克	塔菜110克，油条子5克	150克		红薯30克	番茄土豆各20克												
	特色A（无活菌）		炸猪排	/	/	塔菜油条子	麻辣豆腐重浓饺（微辣）	香炸薯条	红薯汤	番茄土豆汤	516	29.9	20.5	干烧仔鸡（微辣）	芹菜沫干丝肉丝	白灼西蓝花	重浓饺	/	肉沫豆腐羹	566	43.9	15.8
			80克			塔菜110克，油条子5克	汉堡豆腐120克，去皮夹心5克，白米饭150克	薯条50克	红薯30克	番茄土豆各20克				原切鸡块200克，洋葱薄荷板各10克，青椒20克，小辣椒	芹菜沫15克，干丝50克，上浆肉丝5克	西蓝花50克	白米饭150克		韩康豆腐30克，上浆肉丝5克			
	特色B（全活菌）		酒香肉丝	/	荷包蛋	塔菜油条子	阳春面	/	/	/	762	40.6	14.5	蒸饺	/	/	/	红枣发糕	肉沫豆腐羹	789	27.8	28
			茨白25克，上浆肉丝80克		70克	塔菜50克，油条子5克	阳春面175克							280克				45克	韩康豆腐30克，上浆肉丝5克			
周二	自选菜	菜品名称	桂花肉 6元	宫爆鸡丁 5元	干煸粉条 3元	清炒机白菜 2元	白米饭 1元	/	/	紫菜蛋花汤 1元	/			辣肉三丁（微辣） 6元	三色粟米 3元	蒜香油麦菜 2元	白米饭 1元	/	大白菜香菇粉丝汤 1元	/		
			腿肉80克	花生15克，鸡胸肉100克	荤粉条25克，洋葱芹菜上浆肉丝各5克	机白菜120克	150克			紫菜2.5克，鸡蛋10克				腿肉80克，茨白30克，干香菇5克	青椒20克，粟米60克，盐水方肉10克	油麦菜120克	150克		大白菜15克，香菇5克，白粉丝5克			
		能量（kcal）	152	204	102	16	177			18				171	63	12	177		21			
		蛋白质（g）	14.3	28.3	0.9	1.6	3.9			1.8				15.5	4.2	1.1	3.9		0.4			
		脂肪（g）	10.2	8.5	1.4	0	0			0.8				10.3	0.7	0	0		0			
		菜品名称	糖醋小排 8元	黄草扎肉 8元	上海西兰花 4元	肉汁萝卜块 2元	/	/	/	/	/			葱脊鸡 5元	彩椒西椒茴香丝 3元	蜜汁煮鸡 2元	/	/	/	/		
			小排50克，精夹75克	125克/1块，黄草1/3根	西兰花125克，盐水方肉20克，皮蛋20克	白萝卜125克，青大葱5克								100克	青红椒各10克，香椿茴80克，上浆肉丝5克	白煮鸡75克/块						
		能量（kcal）	326	371	74	20								162	38	146						
		蛋白质（g）	10.8	8.2	8.8	0.9								20.5	2.2	12.4						
		脂肪（g）	31.4	37.5	3.1	0								8.9	0	9.4						
		菜品名称	咖喱鸡翅 6元	/	/	/	/	/	/	/	/			肉沫蒸蛋 6元	黄草扎肉 8元	/	/	/	/	/		
			150克											去皮夹心50克，鸡蛋70克	125克/1块，黄草1/3根							
		能量（kcal）	112											211	371							
		蛋白质（g）	10.5											12.6	8.2							
		脂肪（g）	6.3											17.4	37.5							
	基础C		糖醋小排	/	干煸粉条	清炒机白菜	白米饭	油煎水饺	/	紫菜蛋花汤	714	21.9	36.2	肉沫蒸蛋	枫香鸭腿	蒜香油麦菜	白米饭	摘麦	大白菜香菇粉丝汤	666	33.8	37.5
			小排50克，精夹75克		荤粉条25克，洋葱芹菜上浆肉丝各5克	机白菜120克	150克	30克		紫菜2.5克，鸡蛋10克				去皮夹心50克，鸡蛋70克	100克	油麦菜120克	150克	50克	大白菜15克，香菇5克，白粉丝5克			
	基础D		咖喱鸡翅	/	干煸粉条	清炒机白菜	什锦炒饭	油煎水饺	/	紫菜蛋花汤	616	28.3	18.8	/	/	/	/	/	/	/		
			150克		荤粉条25克，洋葱芹菜上浆肉丝各5克	机白菜120克	玉兔香菇15克，青豆玉米粒红萝卜各10克，米饭	30克		紫菜2.5克，鸡蛋10克												
	特色A（无活菌）		辣肉（微辣）	虾饺	/	清炒机白菜	雪菜崩炒饭	油煎水饺	/	紫菜蛋花汤	708	27.7	34.2	番茄肥牛（微辣）	/	水煮广东菜心	面疙瘩	/	/	666	37.4	10.7
			去皮夹心80克	70克		机白菜120克	精品雪菜50克，鸡蛋25克，玉米粒15克，米饭	30克		紫菜2.5克，鸡蛋10克				番茄80克，肥牛卷100克，香菇15克		广东菜心50克	面疙瘩200克					
	特色B（全活菌）		黄焖牛肉	/	/	清炒机白菜	阳春面	甜玉米粒	/	/	911	35	27.5	葱烧大排	/	蒜香油麦菜	肉丝炒面	玉米段	大白菜香菇粉丝汤	918	34.5	18.9
			碳烧牛腩90克，毛土豆50克			机白菜50克	阳春面175克	玉米粒50克						90克一块		油麦菜120克	上浆肉丝25克，炒面200克	55克	大白菜15克，香菇5克，白粉丝5克			
周三	自选菜	菜品名称	面拖大排 6元	黄飞红辣子鸡 6元	炒喜丁 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元	/	绿豆汤 1元	毛菜鸡茸羹 1元	/			珍珠肉圆 6元	番茄炒蛋 3元	蒜香筒篙 2元	白米饭 1元	/	虾皮冬瓜汤 1元	/		
			大排90克	洋葱25克，薄青椒15克，花生15克，手粉	薄香干60克，鸡胸肉20克，花生米10克	青菜120克	150克		绿豆15克，糖长5克	毛菜15克，鸡胸肉10克，面酒10克				糖米15克，去皮夹心60克，红萝卜沫5克	番茄110克，鸡蛋50克	筒篙120克	150克		虾皮1克，冬瓜30克			
		能量（kcal）	162	293	172	14	177		67	18				235	70	24	177		4			
		蛋白质（g）	11.2	23.4	16.9	1.5	3.9		3.6	3.4				9.4	6.7	1.9	3.9		0.4			
		脂肪（g）	12.5	18.5	9.5	0	0		0.2	0.2				16.6	4	0	0		0			
		菜品名称	虾仁炒蛋 6元	黄草扎肉 8元	大江汉堡 3元	油焖茄子 2元	/	/	/	/	/			椒盐果鱼 5元	茨白毛豆子肉丝 3元	手撕包菜 2元	/	/	/	/		
			上浆虾仁50克，鸡蛋75克，青红椒各5克	125克/1块，黄草1/3根	50克	黑茄子125克，薄青椒10克								草鱼150克	茨白120克，毛豆子20克，上浆肉丝5克	桃菜110克						
		能量（kcal）	192	371	117	28								98	52	23						
		蛋白质（g）	19	8.2	4.9	1.4								14.4	4.5	1.4						
		脂肪（g）	5.9	37.5	7.9	0								4.5	0	0						
		菜品名称	酒香肉丝 6元	/	/	/	/	/	/	/	/			香菇糯米上猫 6元	黄草扎肉 8元	/	/	/	/	/		
			茨白25克，上浆肉丝75克											糯米15克，鸡土猫125克，干香菇2克	125克/1块，黄草1/3根							
		能量（kcal）	112											193	371							
		蛋白质（g）	15.4											20.2	8.2							
		脂肪（g）	4.7											6.8	37.5							
	基础C		虾仁炒蛋	红烧四叶包	炒喜丁	炒青菜	白米饭	小肉包	绿豆汤	毛菜鸡茸羹	928	62.3	52.2	香菇糯米上猫	番茄炒蛋	蒜香筒篙	白米饭	油煎馒头	虾皮冬瓜汤	552	37.7	12.3
			上浆虾仁50克，鸡蛋75克，青红椒各5克	咖喱咱咱30克，四叶皮20克	薄香干60克，鸡胸肉20克，花生米10克	青菜120克	150克	35克	绿豆15克，糖长5克	毛菜15克，鸡胸肉10克，面酒10克				糯米15克，鸡土猫125克，干香菇2克	番茄110克，鸡蛋50克	筒篙120克	150克	40克	虾皮1克，冬瓜30克			
	基础D		酒香肉丝	大江汉堡	炒喜丁	炒青菜	白米饭	/	绿豆汤	毛菜鸡茸羹	657	46.6	21.6	/	/	/	/	/	/	/		
			茨白30克，上浆肉丝60克	50克	薄香干60克，鸡胸肉20克，花生米10克	青菜120克	150克		绿豆15克，糖长5克	毛菜15克，鸡胸肉10克，面酒10克												
	特色A（无活菌）		黑椒牛肉	/	/	水煮广东菜心	黑椒意面	玉米段	绿豆汤	毛菜鸡茸羹	665	28.8	8.2	晚间鱼块	番茄炒蛋	手撕包菜	咸肉菜饭	脆皮糖糕	虾皮冬瓜汤	692	41.1	26.4
			碳烧牛腩60克，洋葱25克，胡萝卜15克			广东菜心50克	洋葱25克，胡萝卜15克，意面意面120克	55克	绿豆15克，糖长5克	毛菜15克，鸡胸肉10克，面酒10克				125克	番茄110克，鸡蛋50克	桃菜110克	咸腊肉30克，青菜50克，红萝卜10克，米饭150克	40克	虾皮1克，冬瓜30克			
	特色B（全活菌）		红烧狮子头	/	炒喜丁	炒青菜	阳春面	/	/	/	996	42.8	37.1	毛血旺（微辣）	/	/	白米饭	/	/	702	49.1	13
			80克		薄香干60克，鸡胸肉20克，花生米10克	青菜50克	阳春面175克							鸭血150克，牛百叶35克，盐水肉10克，芽菜100克，海			150克					
周四	自选菜	菜品名称	香炸排条 8元	干锅牛蛙 8元	大白菜香菇肉丝 3元	芹菜红萝卜 2元	白米饭 1元	/	/	罗宋汤 1元	/			萝卜焖肉 7元	四喜烤麸 3元	葱油黄瓜木耳 2元	白米饭 1元	/	牛肉圆 1元	/		
			150克	活牛蛙200克，洋葱15克，薄青椒各15克	鲜香菇5克，大白菜110克，上浆肉丝5克	芹菜100克，红萝卜10克	150克			洋葱5克，番茄15克，包菜10克，毛土豆15克				干萝卜20克，精夹100克	烤麸50克，干黄花菜2克，花生米10克，上浆肉丝5克	黄瓜110克，木耳2克	150克		碳烧牛腩5克，萝卜5克，鸡蛋10克			
		能量（kcal）	269	58	28	16	177			31				333	129	21	177		26			
		蛋白质（g）	18.7	9.8	2.7	0	3.9			1.3				9.9	14.1	1.1	3.9		1.8			
		脂肪（g）	20.8	0	0	0	0			1.2				30.5	4.9	0	0		2			
		菜品名称	五香鸭根 5元	黄草扎肉 8元	酸辣土豆肉丝 （微辣）3元	蛾眉生菜 2元	/	/	/	/	/			糖醋白果鱼 6元	上汤娃娃菜 4元	荷包蛋 1.5元	/	/	/	/		
			鸭根200克	125克/1块，黄草1/3根	毛土豆125克，上浆肉丝5克	生菜120克								白果鱼150克/条	娃娃菜100克，盐水方肉20克，皮蛋20克	70克						
		能量（kcal）	78	371	102	14								151	59	98						
		蛋白质（g）	8.8	8.2	4.1	1.8								19.2	7	6.8						
		脂肪（g）	3.3	37.5	0	0								8.2	2.6	7.5						
		菜品名称	鲜肉蒸咸菌 7元	/	/	/	/	/	/	/	/			香炸排条 6元	黄草扎肉 8元	/	/	/	/	/		
			去皮夹心50克，泥咸菌80克											150克	125克/1块，黄草1/3根							
		能量（kcal）	251											269	371							
		蛋白质（g）	13.6											18.7	8.2							
		脂肪（g）	20.4											20.8	37.5							
	基础C		五香鸭根	带骨腿排	大白菜香菇肉丝	芹菜红萝卜	扬州炒饭	/	/	罗宋汤	525	36	14.7	香炸排条	四喜烤麸	葱油黄瓜木耳	白米饭	香菜	牛肉圆	677	40.4	27.7
			鸭根200克	80克	鲜香菇5克，大白菜110克，上浆肉丝5克	芹菜100克，红萝卜10克	盐水方肉5克，鸡蛋10克，红萝卜10克，青			洋葱5克，番茄15克，包菜10克，毛土豆15克				150克	烤麸50克，干黄花菜2克，花生米10克，上浆肉丝5克	黄瓜110克，木耳2克	150克	120克	碳烧牛腩5克，萝卜5克，鸡蛋10克			
	基础D		糖醋咕咚肉	/	大白菜香菇肉丝	芹菜红萝卜	白米饭	学生奶	/	罗宋汤	556	21.4	19.6	/	/	/	/	/	/	/		
			100克		鲜香菇5克，大白菜110克，上浆肉丝5克	芹菜100克，红萝卜10克	150克	125ml/盒		洋葱5克，番茄15克，包菜10克，毛土豆15克												
	特色A（无活菌）		培根小炒	/	荷包蛋	白灼广东菜心	韩式小年糕（微辣）	/	/	罗宋汤	624	28.9	14.7	咖喱牛肉粉丝羹	/	/	白米饭	/	/	788	31	41.3
			薄青椒5克，红萝卜5克，培根50克		70克	广东菜心50克	薄青椒10克，红萝卜10克，培根蛋饼30克			洋葱5克，番茄15克，包菜10克，毛土豆15克				牛腩125克，粉丝35克，油菜子35克，金针菇50克			150克					
	特色B（全活菌）		辣肉三丁（微辣）	白灼牛肉丸	/	白灼广东菜心	阳春面	/	/	/	741	36.4	13.2	扬州水饺	/	/	/	/	/	670	20.4	30
			腿肉60克，花椒四25克，干香菇5克	鹿筋牛肉丸50克		广东菜心50克	阳春面175克							200克								
周五	自选菜	菜品名称	锅烧虾仁肉圆 8元	沙律鱼排 7元	蒜蓉丝炒菠 3元	榨菜豆芽 2元	白米饭 1元	/	银耳羹 1元	肉丝黄豆汤 1元	/											
			青虾仁60克，毛豆子15克，独木耳5克，鸡蛋75克	巴沙鱼150克，面包糠10克	木耳1克，毛蒜蓉175克，鸡蛋50克	榨菜15克，绿豆芽100克	150克		银耳5克，枸杞子1克	上浆肉丝5克，黄豆10克												
		能量（kcal）	240	198	79	20	177		15	46												
		蛋白质（g）	23.4	19.3	6.9	2	3.9		0.6	4.5												
		脂肪（g）	6	1.8	3.9	0	0		0.1	1.9												
		菜品名称	牛肉梅萝卜 8元	黄草扎肉 8元	香梨 3元	水油毛菜 2元	/	/	/	/	/											
			牛腩90克，白萝卜50克	125克/1块，黄草1/3根	120克	小鸡毛菜110克																
		能量（kcal）	306	371	45	21																
		蛋白质（g）	15.7	8.2	0	3																
		脂肪（g）	26.4	37.5	0	0																
		菜品名称	香炸鸡排 6元	/	/	/	/	/	/	/	/											
			90克																			
		能量（kcal）	147																			
		蛋白质（g）	11.8																			
		脂肪（g）	5.1																			
	基础C		本帮红烧肉	/	蒜蓉丝炒菠	榨菜豆芽	白米饭	春卷	银耳羹	肉丝黄豆汤	847	27.9	53.5									
			125克/1块		木耳1克，毛蒜蓉175克，鸡蛋50克	榨菜15克，绿豆芽100克	150克	20克	银耳5克，枸杞子1克	上浆肉丝5克，黄豆10克												
	基础D		牛肉梅萝卜	/	蒜蓉丝炒菠	榨菜豆芽	白米饭	春卷	银耳羹	肉丝黄豆汤	782	35.4	42.4									
			牛腩90克，白萝卜50克		木耳1克，毛蒜蓉175克，鸡蛋50克	榨菜15克，绿豆芽100克	150克	20克	银耳5克，枸杞子1克	上浆肉丝5克，黄豆10克												
	特色A（无活菌）		香炸鸡排	/	蒜蓉丝炒菠	水油毛菜	香菇炒年糕	/	银耳羹	肉丝黄豆汤	621	33.8	12.3									
			90克		木耳1克，毛蒜蓉175克，鸡蛋50克	小鸡毛菜110克	香菇20克，年糕片200克		银耳5克，枸杞子1克	上浆肉丝5克，黄豆10克												
	特色B（全活菌）		红烧牛肉	/	/	水油毛菜	阳春面	玉米粒	/	/	914	35.7	27.6									
			毛土豆50克，牛腩90克			小鸡毛菜50克	阳春面175克	玉米粒50克														

营养师：

上海新迎园餐饮管理有限公司

Shanghai New Yingyuan catering management co., LTD.