



新迎园一周菜谱
Menus a week

服务点 (Service Point) : 嘉一实初 嘉一实高

日期 Date: 2.24-2.28

周期	餐标	午餐										晚餐									
		大荤1	大荤2	小荤	蔬菜	主食	其他	甜汤	汤	总能量 能量(kcal) 蛋白质(g) 脂肪(g)	大荤	小荤	蔬菜	主食	其他	汤	总能量 能量(kcal) 蛋白质(g) 脂肪(g)				
周一	自选菜	菜品名称	蜜汁脆皮腿 8元	锦绣虾仁炖蛋 8元	烂糊肉丝 3元	青椒土豆丝 2元	白米饭 1元		赤豆汤 1元	紫菜虾皮汤 1元		锦绣蹄膀 6元	红烧百叶包 3元	蒜香油麦菜 2元	白米饭 1元		罗宋汤 1元				
		180克	鲜虾仁60克, 冻毛豆子15克, 泡木耳5克, 鸡	鲜香菇5克, 大白菜110克, 上菜肉丝5克	青椒15克, 毛土豆110克	150克		赤豆20克	紫菜2克, 虾皮0.5克	蛋皮20克, 去皮夹心40克, 荠菜沫15克, 枸杞	馄饨馅30克, 百叶皮10克	油麦菜120克	150克		洋葱5克, 番茄15克, 包菜10克, 毛土豆15克, 大红						
		能量(kcal)	84	240	28	86	177		65	6	160	149	12	177		31					
		蛋白质(g)	7.8	23.4	2.7	2.8	3.9		4	0.7	9	10.4	1.1	3.9		1.3					
		脂肪(g)	4.8	6	0	0	0		0.1	0	12.9	11.1	0	0		1.2					
		菜品名称	虾堡 4元	黄草扎肉 8元	番茄炒蛋 3元	水油菜菜 2元						椒盐鸡腿 6元	双菇肉片 4元	荷包蛋 1.5元							
		70克	125克/1块, 黄草1/3根	番茄110克, 鸡蛋50克	小菠菜120克	/	/	/	/	150克	鲜香菇80克, 鲜蘑菇70克, 肉片10克	鸡蛋70克	/	/	/	/					
		能量(kcal)	130	371	76	30					112	52	98								
		蛋白质(g)	7.6	8.2	6.7	2.8					10.5	5.7	6.8								
		脂肪(g)	4.3	37.5	4	0					6.3	0.9	7.5								
		菜品名称	宫爆鸡丁 5元	花生15克, 上菜鸡丁100克			/	/	/	/		虾仁炒蛋 6元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/			
		100克									上菜虾仁50克, 鸡蛋75克, 青红椒各5克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/				
能量(kcal)	204								192	371											
蛋白质(g)	28.3								19	8.2											
脂肪(g)	8.5								5.9	37.5											
周二	自选菜	菜品名称	面筋大排 6元	荠菜烩鱼片 6元	韩国粉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元			荠菜鸡茸羹 1元		珍珠肉圆 6元	香辣松花菜肉丝 3元	荠菜烩干丝 2元	白米饭 1元		大白菜蛋花汤 1元				
		鲜大排90克	荠菜沫15克, 木耳2克, 巴沙鱼150克	芹菜丁, 洋葱, 红萝卜, 上菜肉丝各5克	青菜120克	150克	/	/	荠菜沫15克, 鸡胸肉10克, 蛋清10克	糯米15克, 去皮夹心80克, 红萝卜沫5克	松花菜125克, 上菜肉丝5克	荠菜沫15克, 干丝60克	150克	/	大白菜20克, 鸡蛋10克						
		能量(kcal)	162	100	79	14	177			19	295	28	122	177		10					
		蛋白质(g)	11.2	19.2	1.3	1.5	3.9			3.4	12.1	2.8	9.3	3.9		0.9					
		脂肪(g)	12.5	1.7	0.4	0	0			0.2	22.1	0	6.8	0		0.4					
		菜品名称	蚝油牛肉片 8元	黄草扎肉 8元	炒蛋丁 3元	香炸薯条 3元						黑椒牛仔骨 8元	笋干烧肉 3元	豉油肉片 2元							
		上菜牛肉片100克, 洋葱, 洋葱沫各10克	125克/1块, 黄草1/3根	薄香干60克, 鸡胸肉20克, 花生米10克	薯条100克	/	/	/	/	洋葱50克, 牛仔骨100克	干笋干60克, 方肉10克	茼蒿120克	/	/	/	/					
		能量(kcal)	112	371	172	298					178	138	24								
		蛋白质(g)	22.4	8.2	16.9	4.3					20.5	10.6	1.9								
		脂肪(g)	0.9	37.5	9.5	15.5					8.8	4.5	0								
		菜品名称	香酥鸭腿 6元				/	/	/	/		枫香鸭腿 4元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/			
		250克	/	/	/	/	/	/	/	100克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/					
能量(kcal)	245								245	371											
蛋白质(g)	15.8								15.8	8.2											
脂肪(g)	20.1								20.1	37.5											
周三	自选菜	菜品名称	蚝油牛肉片 8元		韩国粉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		红磨粒 1元	荠菜鸡茸羹 1元		肉沫蒸蛋 6元	枫香鸭腿 4元	荠菜烩干丝 2元	白米饭 1元		油煎水饺 4元				
		上菜牛肉片100克, 洋葱, 洋葱沫各10克	/	芹菜丁, 洋葱, 红萝卜, 上菜肉丝各5克	青菜120克	150克	75克	/	荠菜沫15克, 鸡胸肉10克, 蛋清10克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	100克	荠菜沫15克, 干丝60克	150克	30克	大白菜20克, 鸡蛋10克						
		能量(kcal)	112	371	172	298					178	138	24								
		蛋白质(g)	22.4	8.2	16.9	4.3					20.5	10.6	1.9								
		脂肪(g)	0.9	37.5	9.5	15.5					8.8	4.5	0								
		菜品名称	盐酥鸡 6元	干锅牛蛙 8元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	清炒杭白菜 2元	白米饭 1元		银耳枸杞羹 1元	番茄土豆汤 1元		辣肉汤圆 (微辣) 6元	海鲜菇毛豆肉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		肉丝黄豆汤 1元				
		100克	活牛蛙200克, 洋葱15克, 泡青菜15克	青红椒各10克, 杏鲍菇80克, 上菜肉丝5克	杭白菜120克	150克	/	银耳5克, 枸杞子1克	番茄土豆汤20克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	海鲜菇100克, 毛豆子15克, 上菜肉丝5克	青菜120克	150克	/	上菜肉丝5克, 黄豆10克						
		能量(kcal)	239	58	38	16	177		15	18	211	51	14	177		46					
		蛋白质(g)	13.5	9.8	2.2	1.6	3.9		0.6	0.7	12.6	5.1	1.5	3.9		4.5					
		脂肪(g)	13.3	0	0	0	0		0.1	0	17.4	1.3	0	0		1.9					
		菜品名称	黄焖鸡块 6元	黄草扎肉 8元	香炸鳊鱼排 3元	红烧油豆腐 2元						黄飞红辣子鸡 6元	上汤娃娃菜 4元	咖喱土豆 2元							
		原切鸡块200克	125克/1块, 黄草1/3根	60克/块	油豆腐150克	/	/	/	/	洋葱25克, 清青椒15克, 花生15克, 手拍腿125克	娃娃菜100克, 盐方肉20克, 皮蛋20克	土豆125克	/	/	/	/					
能量(kcal)	183	371	78	368					295	59	95										
蛋白质(g)	25.6	8.2	6.7	25.5					23.4	7	3.1										
脂肪(g)	8.4	37.5	0	26.4					18.5	2.6	0										
菜品名称	咖喱牛肉 7元				/	/	/	/		黑椒牛仔粒 7元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/					
毛土豆50克, 牛腩90克	/	/	/	/	/	/	/	牛排100克, 拉斯年粒丁25克, 洋葱10克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/							
能量(kcal)	337								224	371											
蛋白质(g)	16.6								29.8	6.2											
脂肪(g)	26.5								7.5	37.5											
周四	自选菜	菜品名称	盐酥鸡 6元	干锅牛蛙 8元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	清炒杭白菜 2元	白米饭 1元		银耳枸杞羹 1元	番茄土豆汤 1元		辣肉汤圆 (微辣) 6元	海鲜菇毛豆肉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		肉丝黄豆汤 1元				
		100克	活牛蛙200克, 洋葱15克, 泡青菜15克	青红椒各10克, 杏鲍菇80克, 上菜肉丝5克	杭白菜120克	150克	75克	/	银耳5克, 枸杞子1克	番茄土豆汤20克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	海鲜菇100克, 毛豆子15克, 上菜肉丝5克	青菜120克	150克	/	上菜肉丝5克, 黄豆10克					
		能量(kcal)	239	58	38	16	177		15	18	211	51	14	177		46					
		蛋白质(g)	13.5	9.8	2.2	1.6	3.9		0.6	0.7	12.6	5.1	1.5	3.9		4.5					
		脂肪(g)	13.3	0	0	0	0		0.1	0	17.4	1.3	0	0		1.9					
		菜品名称	黄焖鸡块 6元	黄草扎肉 8元	香炸鳊鱼排 3元	红烧油豆腐 2元						黄飞红辣子鸡 6元	上汤娃娃菜 4元	咖喱土豆 2元							
		原切鸡块200克	125克/1块, 黄草1/3根	60克/块	油豆腐150克	/	/	/	/	洋葱25克, 清青椒15克, 花生15克, 手拍腿125克	娃娃菜100克, 盐方肉20克, 皮蛋20克	土豆125克	/	/	/	/					
		能量(kcal)	183	371	78	368					295	59	95								
		蛋白质(g)	25.6	8.2	6.7	25.5					23.4	7	3.1								
		脂肪(g)	8.4	37.5	0	26.4					18.5	2.6	0								
		菜品名称	咖喱牛肉 7元				/	/	/	/		黑椒牛仔粒 7元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/			
		毛土豆50克, 牛腩90克	/	/	/	/	/	/	/	牛排100克, 拉斯年粒丁25克, 洋葱10克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/					
能量(kcal)	337								224	371											
蛋白质(g)	16.6								29.8	6.2											
脂肪(g)	26.5								7.5	37.5											
周五	自选菜	菜品名称	盐酥鸡 6元	干锅牛蛙 8元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	清炒杭白菜 2元	白米饭 1元		银耳枸杞羹 1元	番茄土豆汤 1元		辣肉汤圆 (微辣) 6元	海鲜菇毛豆肉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		肉丝黄豆汤 1元				
		100克	活牛蛙200克, 洋葱15克, 泡青菜15克	青红椒各10克, 杏鲍菇80克, 上菜肉丝5克	杭白菜120克	150克	75克	/	银耳5克, 枸杞子1克	番茄土豆汤20克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	海鲜菇100克, 毛豆子15克, 上菜肉丝5克	青菜120克	150克	/	上菜肉丝5克, 黄豆10克					
		能量(kcal)	239	58	38	16	177		15	18	211	51	14	177		46					
		蛋白质(g)	13.5	9.8	2.2	1.6	3.9		0.6	0.7	12.6	5.1	1.5	3.9		4.5					
		脂肪(g)	13.3	0	0	0	0		0.1	0	17.4	1.3	0	0		1.9					
		菜品名称	黄焖鸡块 6元	黄草扎肉 8元	香炸鳊鱼排 3元	红烧油豆腐 2元						黄飞红辣子鸡 6元	上汤娃娃菜 4元	咖喱土豆 2元							
		原切鸡块200克	125克/1块, 黄草1/3根	60克/块	油豆腐150克	/	/	/	/	洋葱25克, 清青椒15克, 花生15克, 手拍腿125克	娃娃菜100克, 盐方肉20克, 皮蛋20克	土豆125克	/	/	/	/					
		能量(kcal)	183	371	78	368					295	59	95								
		蛋白质(g)	25.6	8.2	6.7	25.5					23.4	7	3.1								
		脂肪(g)	8.4	37.5	0	26.4					18.5	2.6	0								
		菜品名称	咖喱牛肉 7元				/	/	/	/		黑椒牛仔粒 7元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/			
		毛土豆50克, 牛腩90克	/	/	/	/	/	/	/	牛排100克, 拉斯年粒丁25克, 洋葱10克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/					
能量(kcal)	337								224	371											
蛋白质(g)	16.6								29.8	6.2											
脂肪(g)	26.5								7.5	37.5											
周六	自选菜	菜品名称	盐酥鸡 6元	干锅牛蛙 8元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	清炒杭白菜 2元	白米饭 1元		银耳枸杞羹 1元	番茄土豆汤 1元		辣肉汤圆 (微辣) 6元	海鲜菇毛豆肉丝 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		肉丝黄豆汤 1元				
		100克	活牛蛙200克, 洋葱15克, 泡青菜15克	青红椒各10克, 杏鲍菇80克, 上菜肉丝5克	杭白菜120克	150克	75克	/	银耳5克, 枸杞子1克	番茄土豆汤20克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	海鲜菇100克, 毛豆子15克, 上菜肉丝5克	青菜120克	150克	/	上菜肉丝5克, 黄豆10克					
		能量(kcal)	239	58	38	16	177		15	18	211	51	14	177		46					
		蛋白质(g)	13.5	9.8	2.2	1.6	3.9		0.6	0.7	12.6	5.1	1.5	3.9		4.5					
		脂肪(g)	13.3	0	0	0	0		0.1	0	17.4	1.3	0	0		1.9					
		菜品名称	黄焖鸡块 6元	黄草扎肉 8元	香炸鳊鱼排 3元	红烧油豆腐 2元						黄飞红辣子鸡 6元	上汤娃娃菜 4元	咖喱土豆 2元							
		原切鸡块200克	125克/1块, 黄草1/3根	60克/块	油豆腐150克	/	/	/	/	洋葱25克, 清青椒15克, 花生15克, 手拍腿125克	娃娃菜100克, 盐方肉20克, 皮蛋20克	土豆125克	/	/	/	/					
		能量(kcal)	183	371	78	368					295	59	95								
		蛋白质(g)	25.6	8.2	6.7	25.5					23.4	7	3.1								
		脂肪(g)	8.4	37.5	0	26.4					18.5	2.6	0								
		菜品名称	咖喱牛肉 7元				/	/	/	/		黑椒牛仔粒 7元	黄草扎肉 8元		/	/	/	/			
		毛土豆50克, 牛腩90克	/	/	/	/	/	/	/	牛排100克, 拉斯年粒丁25克, 洋葱10克	125克/1块, 黄草1/3根		/	/	/	/					
能量(kcal)	337								224	371											
蛋白质(g)	16.6								29.8	6.2											
脂肪(g)	26.5																				