

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月19日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	999.70
	外婆红烧肉	带皮带骨中方条 150g	蛋白质 (g)	41.70
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝 20g	脂肪 (g)	41.20
	葱油白菜	大白菜110g	碳水 (g)	117.30
	米饭	大米100g	钙 (mg)	101.10
	番茄鸡蛋汤	番茄50g, 鸡蛋20g	铁 (mg)	15.30
			VA (μg)	20.80
			VC (mg)	38.70
1月20日 星期二	蒜香鸡块	鸡边腿块 150g	能量 (kcal)	894.00
	红烩牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g)	86.20
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐100g	脂肪 (g)	15.10
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	102.10
	米饭	大米100g	钙 (mg)	159.40
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg)	9.70
			VA (μg)	177.70
			VC (mg)	70.10
1月21日 星期三	【黑椒猪柳盖码饭套餐】		能量 (kcal)	985.20
	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g)	56.10
	糖醋小排	小排块150g	脂肪 (g)	37.10
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g)	107.90
	原味米糕	原味米糕1只	钙 (mg)	77.30
	黑米饭	大米100g, 黑米5g	铁 (mg)	5.90
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	VA (μg)	48.30
			VC (mg)	16.80

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月22日 星期四	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal)	830.90
	茄汁排条	排条100g, 番茄酱 10g	蛋白质 (g)	49.20
	山药木耳肉片	上浆肉片 20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	脂肪 (g)	29.00
	炒塔菜	塔菜100g	碳水 (g)	95.40
	米饭	大米100g	钙 (mg)	154.20
	西湖牛肉羹	牛肉糜 15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇 5g, 鲜香菇 5g	铁 (mg)	6.60
			VA (μg)	133.80
			VC (mg)	65.30
1月23日 星期五	【意式番茄肉丸盖码饭套餐】		能量 (kcal)	911.50
	意式番茄肉丸盖码饭	10g肉丸150g, 番茄意面酱 100g, 毛芹20g, 胡萝卜20g, 洋葱 10g	蛋白质 (g)	56.90
	香炸猪排	80g炸猪排1块	脂肪 (g)	32.40
	炒杭白菜	杭白菜120g	碳水 (g)	101.40
	蒸红薯	红薯100g	钙 (mg)	183.50
	米饭	大米100g	铁 (mg)	6.10
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块 15g	VA (μg)	307.40
			VC (mg)	80.90