

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

# 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