

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期一	脆皮鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 896.90
	孜香小炒肉	带皮后上肉片100g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 49.90
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝25g	脂肪 (g) 32.10
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽100g	碳水 (g) 102.10
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 128.90
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 57.30
		VC (mg) 21.30	
4月21日 星期二	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 803.40
	黑椒猪柳	黑椒猪柳90g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 58.10
	家常豆腐	卷心菜55g, 油方30g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜10g	脂肪 (g) 17.40
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 103.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 111.50
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 7.30
			VA (μg) 40.00
		VC (mg) 31.70	
4月22日 星期三	<b>【茄香肉片盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 883.00
	茄香肉片盖码饭	上浆肉片120g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 54.00
	果木烤鸭胸	果木鸭胸片100g	脂肪 (g) 28.60
	蒸饺	蒸饺2只	碳水 (g) 102.40
	葱油黄瓜	黄瓜110g	钙 (mg) 57.40
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg) 4.10
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	VA (μg) 53.60
			VC (mg) 21.60

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月23日 星期四	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 812.10
	彩椒菠萝牛仔粒	上浆牛仔粒100g, 糖水菠萝30g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 47.60
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 20.50
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 109.30
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 95.50
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 191.00
		VC (mg) 26.70	
4月24日 星期五	鱼排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 872.60
	意大利肉酱面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 肉酱5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g	蛋白质 (g) 60.70
	鱼排	鱼排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 18.20
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 116.50
	炒菠菜	菠菜110g	钙 (mg) 111.70
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	VA (μg) 291.90