

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期一	甜椒小炒鸡	鸡边腿块140g, 青圆椒5g, 红圆椒5g, 洋葱5g, 蒜米3g, 小炒鸡酱12g	能量 (kcal) 845.60
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 47.80
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽80g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 27.20
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 102.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 96.30
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 218.20
		VC (mg) 90.30	
5月12日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片130g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 883.40
	糖醋小排	去颈小排块150g	蛋白质 (g) 45.20
	干锅花菜	鲜花菜90g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 31.40
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 105.00
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 87.60
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 4.60
			VA (μg) 26.00
		VC (mg) 33.50	
5月13日 星期三	<b>【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 995.80
	菠萝咕咾肉盖码饭	咕咾肉130g, 土豆60g, 糖水菠萝40g, 番茄酱15g	蛋白质 (g) 52.70
	广式豉香蒸鸡	鸡边腿块150g, 豆豉2g	脂肪 (g) 31.80
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	碳水 (g) 124.70
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	钙 (mg) 51.80
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 4.80
	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) 52.60
			VC (mg) 23.30

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月14日 星期四	茄汁大虾	基围虾75g, 番茄酱7.5g	能量 (kcal) 718.20
	蚝油肉片	上浆肉片90g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 43.40
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄90g	脂肪 (g) 15.00
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 102.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 130.20
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 5.10
			VA (μg) 8.80
		VC (mg) 16.10	
5月15日 星期五	猪排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 967.50
	甜椒鸡丝意面	青圆椒10g, 卷心菜35g, 上浆鸡丝15g, 红洋葱10g, 意大利面35g	蛋白质 (g) 55.80
	猪排汉堡包	炸猪排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 28.30
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 122.40
	葱油莴笋	毛莴笋150g	钙 (mg) 80.10
	椰汁西米露	椰汁5g, 小西米10g	VA (μg) 196.30