

# 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月29日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	813.40
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇25g, 上浆牛仔粒100g, 洋葱20g, 青圆椒5g	蛋白质 (g)	70.20
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	19.70
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	90.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	125.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	330.00
			VC (mg)	79.20
12月30日 星期二	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	940.40
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	51.80
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	脂肪 (g)	39.40
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	97.70
	米饭	大米100g	钙 (mg)	74.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.80
			VA (μg)	134.70
			VC (mg)	20.70
12月31日 星期三	【咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1052.30
	咖喱牛肉盖码饭	牛前肉块120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	63.10
	豆豉蒸小排	小排块150g, 豆豉2g	脂肪 (g)	32.50
	炒芹菜	毛芹100g	碳水 (g)	129.70
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	钙 (mg)	89.10
	米饭	大米100g	铁 (mg)	8.20
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	VA (μg)	143.60
			VC (mg)	22.90

# 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月1日 星期四			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μg)
			VC (mg)
1月4日 星期日	红烧鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal) 804.70
	香烤松板肉	炭烧松板肉120g	蛋白质 (g) 59.50
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 上浆肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 26.60
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g) 84.40
	米饭	大米100g	钙 (mg) 131.20
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 184.30
			VC (mg) 99.20