

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

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | | | | | |
|-------------|--------|---------------------------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 能量 (kcal) | 蛋白质 (g) | 脂肪 (g) | 碳水 (g) | 钙 (mg) | 铁 (mg) |
| 1月1日 星期四 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 1月4日 星期日 | 红烧鸡翅根 | 鸡翅根140g | 804.70 | | | | | |
| | 香烤松板肉 | 炭烧松板肉120g | 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 | 26.60 | | | | | |
| | 炒青菜 | 青菜100g | 84.40 | | | | | |
| | 米饭 | 大米100g | 131.20 | | | | | |
| | 萝卜小排汤 | 白萝卜35g, 小排块15g | 5.50 | | | | | |
| | | | 184.30 | | | | | |
| | | | 99.20 | | | | | |