

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月12日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal)	863.80
	椰香咖喱牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	60.50
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	28.40
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	94.10
	米饭	大米100g	钙 (mg)	115.50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	9.20
			VA (μg)	265.80
			VC (mg)	85.90
1月13日 星期二	酸菜蒸海鲈鱼	海鲈鱼块120g, 酸菜20g	能量 (kcal)	775.80
	红烧大排	100g大排1块	蛋白质 (g)	47.60
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	22.10
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g)	99.70
	米饭	大米100g	钙 (mg)	100.90
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	232.00
			VC (mg)	52.60
1月14日 星期三	【番茄滑蛋猪肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1042.40
	番茄滑蛋猪肉盖码饭	上浆肉片130g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	67.20
	糖醋小排	小排块150g	脂肪 (g)	41.20
	四喜福糕	四喜福糕1只	碳水 (g)	101.60
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	钙 (mg)	107.30
	米饭	大米100g	铁 (mg)	6.10
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	VA (μg)	148.60
			VC (mg)	19.70

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月15日 星期四	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼 130g, 番茄酱 8g	能量 (kcal)	904.00
	萝卜烧肉	白萝卜 20g, 带皮带骨中方条 120g	蛋白质 (g)	52.30
	甜椒藕片肉片	青圆椒 10g, 速冻藕片 65g, 上浆肉片 20g	脂肪 (g)	36.80
	炒生菜	生菜 100g	碳水 (g)	92.70
	米饭	大米 100g	钙 (mg)	60.70
	西湖牛肉羹	牛肉糜 15g, 鸡蛋 20g, 鲜蘑菇 5g, 鲜香菇 5g	铁 (mg)	4.40
			VA (μg)	56.30
			VC (mg)	27.80
1月16日 星期五	【茄香肉片盖码饭套餐】		能量 (kcal)	796.90
	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)	55.90
	红烧狮子头	40g肉圆 2只	脂肪 (g)	21.00
	蒸玉米棒	玉米棒 100g	碳水 (g)	98.50
	翡翠银芽	青圆椒 10g, 绿豆芽 90g	钙 (mg)	52.60
	米饭	大米 100g	铁 (mg)	7.20
	黄豆猪骨汤	黄豆 5g, 汤骨块 25g	VA (μg)	27.60
			VC (mg)	27.90