

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月16日 星期一	孜然烤鸡腿	鸡腿150g, 洋葱5g, 孜然粉0.5g	能量 (kcal)	978.30
	腌笃鲜	竹笋50g, 带皮带骨中方块90g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g)	55.10
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	36.70
	炒茼蒿	茼蒿110g	碳水 (g)	106.90
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	244.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg)	9.10
			VA (μg)	197.30
		VC (mg)	68.20	
3月17日 星期二	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	824.70
	青椒松板肉	炭烧松板肉120g, 青圆椒10g	蛋白质 (g)	56.10
	卤汁兰花干	兰花干25g	脂肪 (g)	21.50
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g)	101.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	63.00
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg)	2.80
			VA (μg)	5.40
		VC (mg)	21.00	
3月18日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	936.40
	椰香咖喱牛肉盖码饭	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)	57.90
	果木烤鸭胸	果木鸭胸片100g	脂肪 (g)	26.40
	蒸饺	蒸饺2只	碳水 (g)	116.80
	葱油西葫芦	西葫芦110g	钙 (mg)	73.80
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg)	10.60
	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)	111.60
			VC (mg)	31.20

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月19日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal) 1033.70
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块150g	蛋白质 (g) 63.50
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 38.90
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 107.40
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 131.70
	荠菜肉糜豆腐羹	荠菜5g, 肉糜15g, 老豆腐30g	铁 (mg) 5.60
			VA (μg) 41.20
		VC (mg) 18.70	
3月20日 星期五	鸡排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 922.30
	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) 62.00
	黄金大鸡排	鸡排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 18.30
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 127.40
	炒菠菜	菠菜110g	钙 (mg) 104.50
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	VA (μg) 258.60