

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月27日 星期一	黄金鸡块	黑椒鸡块5块	能量 (kcal) 899.50
	糖醋排条	排条90g	蛋白质 (g) 40.80
	咸肉水笋炖百叶	咸腿肉15g, 水笋65g, 厚百叶20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 31.10
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 114.10
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米110g	钙 (mg) 159.80
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 187.10
		VC (mg) 71.70	
4月28日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 871.90
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块150g, 豆豉5g	蛋白质 (g) 51.10
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	脂肪 (g) 28.70
	炒杭白菜	杭白菜110g	碳水 (g) 102.30
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 215.60
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.20
			VA (μg) 217.80
		VC (mg) 81.80	
4月29日 星期三	奥尔良烤鸡翅根	鸡翅根140g, 奥尔良腌料10g	能量 (kcal) 881.20
	外婆红烧肉	带皮带骨中方条150g	蛋白质 (g) 48.30
	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 23.60
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 118.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 162.20
	春笋菌菇豆腐羹	笋丝10g, 肉糜5g, 老豆腐25g, 金针菇5g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 183.50
		VC (mg) 76.30	

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月30日 星期四	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 919.80
	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片120g, 番茄120g, 光明鲜鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 43.60
	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 24.60
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	碳水 (g) 124.80
	炒油麦菜	油麦菜110g	钙 (mg) 157.10
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 6.20
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	VA (μg) 280.30
5月1日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μg)
			VC (mg)