

# 中学18元B套 学生菜单

| 日期            | 菜谱          | 原料   | 营养                |
|---------------|-------------|--|-------------------|
| 12月29日<br>星期一 | 红烧狮子头       | 40g肉圆2只                                      | 能量 (kcal) 771.30  |
|               | 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) 63.50     |
|               | 番茄炒蛋        | 番茄90g, 鸡蛋45g                                 | 脂肪 (g) 18.00      |
|               | 炒青菜         | 青菜100g                                       | 碳水 (g) 90.80      |
|               | 米饭          | 大米100g                                       | 钙 (mg) 129.80     |
|               | 酸辣汤         | 笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g                 | 铁 (mg) 5.20       |
|               |             |  | VA (μg) 305.60    |
|               |             |  | VC (mg) 79.20     |
| 12月30日<br>星期二 | 本帮葱油鸡       | 鸡边腿块150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g                      | 能量 (kcal) 1006.60 |
|               | 鹌鹑蛋烧肉       | 带皮带骨中方条120g, 鹌鹑蛋30g                          | 蛋白质 (g) 55.50     |
|               | 山药木耳肉片      | 上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g                     | 脂肪 (g) 45.40      |
|               | 双色青甘蓝       | 青甘蓝95g, 胡萝卜5g                                | 碳水 (g) 96.90      |
|               | 米饭          | 大米100g                                       | 钙 (mg) 76.50      |
|               | 香鸭扁尖冬瓜汤     | 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g                         | 铁 (mg) 8.20       |
|               |             |  | VA (μg) 159.90    |
|               |             |  | VC (mg) 21.10     |
| 12月31日<br>星期三 | 【咖喱牛肉盖码饭套餐】 |  | 能量 (kcal) 950.70  |
|               | 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) 57.80     |
|               | 香酥鸭腿        | 鸭腿125g                                       | 脂肪 (g) 24.20      |
|               | 炒芹菜         | 毛芹100g                                       | 碳水 (g) 128.30     |
|               | 熊仔豆沙包       | 熊仔豆沙包1只                                      | 钙 (mg) 78.50      |
|               | 米饭          | 大米100g                                       | 铁 (mg) 8.50       |
|               | 鸡茸粟米蛋花羹     | 鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g                         | VA (μg) 182.40    |
|               |             |  | VC (mg) 22.90     |

# 中学18元B套 学生菜单

| 日期          | 菜谱     | 原料                                    | 营养           |        |
|-------------|--------|---------------------------------------|--------------|--------|
| 1月1日<br>星期四 |        |                                       | 能量<br>(kcal) |        |
|             |        |                                       | 蛋白质<br>(g)   |        |
|             |        |                                       | 脂肪<br>(g)    |        |
|             |        |                                       | 碳水<br>(g)    |        |
|             |        |                                       | 钙<br>(mg)    |        |
|             |        |                                       | 铁<br>(mg)    |        |
|             |        |                                       | VA<br>(μg)   |        |
|             |        |                                       | VC<br>(mg)   |        |
| 1月4日<br>星期日 | 酱爆鱿鱼花  | 鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g                | 能量<br>(kcal) | 736.80 |
|             | 香烤松板肉  | 炭烧松板肉120g                             | 蛋白质<br>(g)   | 56.20  |
|             | 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<br>(g)    | 20.00  |
|             | 炒青菜    | 青菜100g                                | 碳水<br>(g)    | 85.90  |
|             | 米饭     | 大米100g                                | 钙<br>(mg)    | 179.50 |
|             | 萝卜小排汤  | 白萝卜35g, 小排块15g                        | 铁<br>(mg)    | 4.30   |
|             |        |                                       | VA<br>(μg)   | 178.60 |
|             |        |                                       | VC<br>(mg)   | 110.90 |