

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月29日 星期一	红烧狮子头 杏鲍菇牛仔粒 番茄炒蛋 炒青菜 米饭 酸辣汤	40g肉圆2只 杏鲍菇25g, 上浆牛仔粒100g, 洋葱20g, 青圆椒5g 番茄90g, 鸡蛋45g 青菜100g 大米100g 笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	能量 (kcal) 771.30 蛋白质 (g) 63.50 脂肪 (g) 18.00 碳水 (g) 90.80 钙 (mg) 129.80 铁 (mg) 5.20 VA (μg) 305.60 VC (mg) 79.20
12月30日 星期二	本帮葱油鸡 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	鸡边腿块150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g 带皮带骨中方条120g, 鹌鹑蛋30g 上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g 青甘蓝95g, 胡萝卜5g 大米100g 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	能量 (kcal) 1006.60 蛋白质 (g) 55.50 脂肪 (g) 45.40 碳水 (g) 96.90 钙 (mg) 76.50 铁 (mg) 8.20 VA (μg) 159.90 VC (mg) 21.10
12月31日 星期三	【咖喱牛肉盖码饭套餐】 咖喱牛肉盖码饭 香酥鸭腿 炒芹菜 熊仔豆沙包 米饭 鸡茸粟米蛋花羹		能量 (kcal) 950.70 蛋白质 (g) 57.80 脂肪 (g) 24.20 碳水 (g) 128.30 钙 (mg) 78.50 铁 (mg) 8.50 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						
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	VA (μg)
1月1日 星期四									VC (mg)
1月4日 星期日	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	736.80						
	香烤松板肉	炭烧松板肉120g	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	20.00						
	炒青菜	青菜100g	85.90						
	米饭	大米100g	179.50						
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	4.30						
			178.60						
			110.90						