

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|-------------|--------------------------------------|-------------------|
| 1月19日 星期一 | 本帮葱油鸡腿 | 鸡腿150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g | 能量 (kcal) 1037.10 |
| | 外婆红烧肉 | 带皮带骨中方条 150g | 蛋白质 (g) 56.10 |
| | 芹菜肉丝 | 毛芹100g, 上浆肉丝 20g | 脂肪 (g) 47.40 |
| | 葱油白菜 | 大白菜110g | 碳水 (g) 98.30 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙 (mg) 96.60 |
| | 番茄鸡蛋汤 | 番茄50g, 鸡蛋20g | 铁 (mg) 16.70 |
| | | | VA (μg) 46.00 |
| | | | VC (mg) 39.10 |
| 1月20日 星期二 | 酸菜鱼片 | 巴沙鱼片 130g, 酸菜30g | 能量 (kcal) 871.40 |
| | 红烩牛肉 | 牛前肉块120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g | 蛋白质 (g) 74.20 |
| | 肉糜豆腐 | 肉糜30g, 老豆腐100g | 脂肪 (g) 15.40 |
| | 炒青菜 | 青菜100g | 碳水 (g) 108.70 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙 (mg) 173.80 |
| | 冬瓜猪骨汤 | 冬瓜35g, 汤骨块10g | 铁 (mg) 7.80 |
| | | | VA (μg) 154.80 |
| | | | VC (mg) 70.70 |
| 1月21日 星期三 | 【黑椒猪柳盖码饭套餐】 | | 能量 (kcal) 891.00 |
| | 黑椒猪柳盖码饭 | 黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g | 蛋白质 (g) 50.30 |
| | 黄金鸡块 | 黑椒鸡块4块 | 脂肪 (g) 21.30 |
| | 葱油黄瓜 | 黄瓜100g | 碳水 (g) 125.90 |
| | 原味米糕 | 原味米糕1只 | 钙 (mg) 68.20 |
| | 黑米饭 | 大米100g, 黑米5g | 铁 (mg) 4.90 |
| | 萝卜鸡汤 | 白萝卜30g, 鸡边腿块10g | VA (μg) 42.90 |
| | | | VC (mg) 16.80 |

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|---------------|---|--------------|--------|
| 1月22日 星期四 | 五香熏鱼 | 带皮带骨巴沙鱼 130g | 能量 (kcal) | 756.10 |
| | 茄汁排条 | 排条100g, 番茄酱 10g | 蛋白质 (g) | 51.60 |
| | 山药木耳肉片 | 上浆肉片 20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g | 脂肪 (g) | 21.20 |
| | 炒塔菜 | 塔菜100g | 碳水 (g) | 91.80 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙 (mg) | 150.60 |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜 15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g | 铁 (mg) | 5.10 |
| | | | VA (μg) | 133.00 |
| | | | VC (mg) | 63.70 |
| 1月23日 星期五 | 【意式番茄肉丸盖码饭套餐】 | | 能量 (kcal) | 904.30 |
| | 意式番茄肉丸盖码饭 | 10g肉丸150g, 番茄意面酱 100g, 毛芹20g, 胡萝卜20g, 洋葱10g | 蛋白质 (g) | 55.50 |
| | 九制陈皮鸭腿 | 鸭腿125g, 九制陈皮0.2g | 脂肪 (g) | 32.80 |
| | 炒杭白菜 | 杭白菜120g | 碳水 (g) | 100.20 |
| | 蒸红薯 | 红薯100g | 钙 (mg) | 182.20 |
| | 米饭 | 大米100g | 铁 (mg) | 7.40 |
| | 玉米小排汤 | 玉米棒30g, 小排块15g | VA (μg) | 342.00 |
| | | | VC (mg) | 80.90 |