

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

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
		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
		塔菜100g	碳水 (g) 91.80
	米饭	大米100g	钙 (mg) 150.60
		牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 5.10
	西湖牛肉羹		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
		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
	意式番茄肉丸盖码饭	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	脂肪 (g) 32.80
		杭白菜120g	碳水 (g) 100.20
	九制陈皮鸭腿	红薯100g	钙 (mg) 182.20
		大米100g	铁 (mg) 7.40
	炒杭白菜	玉米棒30g, 小排块15g	VA (μg) 342.00
			VC (mg) 80.90
	蒸红薯		
	米饭		
	玉米小排汤		