

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月25日 星期一	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 773.50
	茄香肉片	肉片85g, 洋葱10g, 番茄20g	蛋白质 (g) 44.90
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝25g	脂肪 (g) 20.30
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽100g	碳水 (g) 102.80
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 155.00
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 147.20
		VC (mg) 22.80	
5月26日 星期二	豉油鸡	鸡边腿块150g	能量 (kcal) 910.00
	糖醋里脊	咕咾肉100g	蛋白质 (g) 53.40
	玉米笋莴笋肉片	015g, 毛莴笋90g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 26.40
	蒜茸空心菜	空心菜110g	碳水 (g) 114.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 155.50
	番茄蛋汤	番茄25g, 鸡蛋15g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 193.20
		VC (mg) 9.30	
5月27日 星期三	【黑椒猪柳盖码饭套餐】		能量 (kcal) 803.60
	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) 46.90
	泰汁鱼饼	40g鱼饼2只, 泰式甜辣酱7g	脂肪 (g) 21.60
	蒸饺	蒸饺2只	碳水 (g) 105.40
	葱油黄瓜	黄瓜110g	钙 (mg) 87.30
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 5.20
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	VA (μg) 88.70
			VC (mg) 19.40

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月28日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal) 983.10
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块150g, 豆豉5g	蛋白质 (g) 52.50
	芹菜肉丝	毛芹100g, 肉丝15g	脂肪 (g) 36.70
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 110.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 81.90
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 6.80
			VA (μg) 110.20
5月29日 星期五	鸡排汉堡套餐		能量 (kcal) 886.60
	甜椒鸡丝意面	青圆椒10g, 卷心菜35g, 上将鸡丝15g, 红洋葱10g, 意面35g	蛋白质 (g) 64.70
	鸡排汉堡	鸡排1快, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 15.40
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 122.30
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜100g	钙 (mg) 161.30
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	VA (μg) 256.60