

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月23日 星期一	黄金鸡块	黑椒鸡块5块	能量 (kcal) 842.30
	彩椒牛柳	上浆牛柳100g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 53.30
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 19.90
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 112.50
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 110.40
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 232.70
		VC (mg) 99.40	
3月24日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 932.60
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块150g, 豆豉5g	蛋白质 (g) 56.60
	五香素鸡	素鸡片36g	脂肪 (g) 33.20
	炒杭白菜	杭白菜110g	碳水 (g) 101.90
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 316.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 218.20
		VC (mg) 78.40	
3月25日 星期三	【番茄滑蛋猪肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 949.40
	番茄滑蛋猪肉盖码饭	上浆肉片130g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 56.20
	陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	脂肪 (g) 33.80
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	碳水 (g) 105.10
	炒青菜	青菜110g	钙 (mg) 112.20
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg) 7.30
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒15g, 汤骨块20g, 白萝卜15g	VA (μg) 295.90
		VC (mg) 75.80	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月26日 星期四	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 816.50
	糖醋排条	排条90g	蛋白质 (g) 40.50
	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 25.30
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 106.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 123.90
	白菜鱼丸汤	大白菜30g, 鳕鱼丸15g,	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 104.60
		VC (mg) 26.40	
3月27日 星期五	鱼排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 911.20
	意大利肉酱面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 肉酱5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g	蛋白质 (g) 62.80
	鱼排	鱼排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 24.80
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 109.20
	葱油黄瓜	黄瓜110g	钙 (mg) 70.50
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	VA (μg) 156.20