

中学18元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
11月17日 星期一	孜然肉片	肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2.5g	能量 (kcal)	885.80
	广式豉香蒸排骨	小排150g, 豆豉5g	蛋白质 (g)	68.80
	金玉满堂	方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g)	16.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	115.30
	米饭	大米100g	钙 (mg)	179.10
	肉糜豆腐蛋花羹	肉糜15g, 老豆腐35g, 鸡蛋10g	铁 (mg)	9.40
			VA (μg)	216.70
			VC (mg)	80.10
11月18日 星期二	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal)	1029.60
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉120g	蛋白质 (g)	47.20
	荠菜山药肉片	荠菜5g, 山药80g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	41.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	116.60
	小米饭	小米5g, 大米100g	钙 (mg)	168.60
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排15g	铁 (mg)	9.10
			VA (μg)	212.60
			VC (mg)	70.20
11月19日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	899.60
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛前肉120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	61.10
	茄汁鱼块	巴沙鱼130g, 番茄酱8g	脂肪 (g)	19.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	119.70
	蒸紫薯	紫山芋100g	钙 (mg)	131.90
	米饭	大米100g	铁 (mg)	3.60
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	VA (μg)	145.00
			VC (mg)	65.40

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月20日 星期四	小酥肉	小酥肉90g	能量 (kcal)	1030.20
	外婆红烧肉	方肉150g	蛋白质 (g)	44.00
	蚂蚁上树	肉丝20g, 干红薯粉条25g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	40.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	122.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	176.00
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg)	7.40
			VA (μg)	208.70
			VC (mg)	60.20
11月21日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1055.20
	菠萝咕咾肉盖码饭	咕咾肉130g, 土豆60g, 糖水菠萝40g, 番茄酱15g	蛋白质 (g)	52.70
	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	脂肪 (g)	41.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	117.50
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	钙 (mg)	155.40
	米饭	大米100g	铁 (mg)	5.40
	萝卜牛肉丸汤	白萝卜30g, 牛肉丸25g	VA (μg)	284.40
			VC (mg)	97.10