

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月22日 星期一	蚝油肉片	肉片90g, 洋葱20g	能量 (kcal) 835.90
	脆皮鸡腿	鸡腿150g	蛋白质 (g) 55.80
	玉米笋莴笋肉片	玉米笋15g, 毛莴笋130g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 23.10
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 101.20
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 101.00
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 6.70
			VA (μg) 95.60
		VC (mg) 12.70	
6月23日 星期二	糖醋排条	排条90g	能量 (kcal) 826.30
	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	蛋白质 (g) 35.40
	白菜滑蛋	大白菜80g, 光明鲜鸡蛋35g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 23.50
	蒜茸空心菜	空心菜110g	碳水 (g) 118.30
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 204.30
	萝卜肉丸汤	肉丸10g 萝卜20g	铁 (mg) 6.20
			VA (μg) 264.40
		VC (mg) 32.60	
6月24日 星期三	【茄香肉片盖码饭套餐】		能量 (kcal) 850.10
	茄香肉片盖码饭	肉片120g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 56.00
	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	脂肪 (g) 24.10
	蒸饺	蒸饺2只	碳水 (g) 102.30
	葱油黄瓜	黄瓜110g	钙 (mg) 58.20
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 5.70
	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) 72.30
			VC (mg) 21.60

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月25日 星期四	糖醋小排	去颈小排块150g	能量 (kcal) 938.00
	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	蛋白质 (g) 54.30
	芹菜肉丝	毛芹100g, 肉丝15g	脂肪 (g) 31.20
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 110.00
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 77.70
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 57.20
6月26日 星期五	【葡国鸡黑米盖码饭套餐】		能量 (kcal) 995.50
	葡国鸡黑米盖码饭	大鸡丁150g, 土豆80g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆10g	蛋白质 (g) 66.30
	葱爆肥牛	肥牛卷100g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	脂肪 (g) 25.10
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	碳水 (g) 126.10
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜100g	钙 (mg) 123.30
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 8.60
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	VA (μg) 303.00
			VC (mg) 75.80