

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期一	樱花果木烤翅	奥尔良鸡全翅 100g	能量 (kcal) 913.50
	腐竹炒肉	上浆肉片 80g, 胡萝卜 5g, 黑木耳 0.5g, 干腐竹 10g, 青圆椒 5g	蛋白质 (g) 74.90
	肉糜豆腐	肉糜 30g, 老豆腐 100g	脂肪 (g) 22.30
	炒青菜	青菜 110g	碳水 (g) 103.30
	米饭	海丰优质大米 100g	钙 (mg) 175.40
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块 15g, 扁尖 5g, 冬瓜 30g	铁 (mg) 9.60
			VA (μg) 200.70
			VC (mg) 75.90
3月10日 星期二	糖醋带鱼	段带鱼 110g	能量 (kcal) 859.40
	番茄排骨	去颈小排块 140g, 番茄 20g, 沙茶酱 3g, 番茄酱 3g	蛋白质 (g) 48.20
	翡翠银芽肉丝	青圆椒 10g, 绿豆芽 80g, 上浆肉丝 15g	脂肪 (g) 30.60
	炒芹菜	毛芹 110g	碳水 (g) 97.80
	米饭	海丰优质大米 100g	钙 (mg) 396.40
	油豆腐鸭血汤	小油豆腐 5g, 鸭血 25g	铁 (mg) 15.10
			VA (μg) 29.40
			VC (mg) 18.80
3月11日 星期三	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 938.20
	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片 120g, 番茄 120g, 光明鲜鸡蛋 65g, 洋葱 10g, 番茄酱 10g	蛋白质 (g) 70.20
	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块 150g, 毛豆肉 20g	脂肪 (g) 24.70
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕 1只	碳水 (g) 108.80
	炒杭白菜	杭白菜 110g	钙 (mg) 240.40
	米饭	海丰优质大米 100g	铁 (mg) 7.40
	紫菜蛋花汤	干裙带菜 1g, 光明鲜鸡蛋 20g	VA (μg) 414.50
			VC (mg) 93.40

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月12日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片130g, 酸菜30g	能量 (kcal) 947.60
	红烧大肉	带皮带骨中方条150g	蛋白质 (g) 46.40
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜80g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 39.20
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 102.30
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 99.30
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 4.10
			VA (μg) 77.50
		VC (mg) 31.60	
3月13日 星期五	【茄香肉片盖码饭套餐】		能量 (kcal) 870.40
	茄香肉片盖码饭	上浆肉片120g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 48.50
	香酥鸭腿	鸭腿125g	脂肪 (g) 29.20
	蒸玉米棒	玉米棒100g	碳水 (g) 103.40
	炒油麦菜	油麦菜110g	钙 (mg) 89.00
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg) 6.40
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	VA (μg) 126.30