

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
11月3日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿（清真）kg150g	能量（kcal）	918.90
	椰香咖喱牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	蛋白质（g）	56.20
	干锅花菜	鲜花菜80g, 肉片20g, 胡萝卜5g, 鸡蛋0.5g	脂肪（g）	26.50
	炒时蔬	时蔬100g	碳水（g）	113.90
	米饭	大米100g	钙（mg）	161.50
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排15g, 番茄15g	铁（mg）	9.00
			VA（μg）	225.60
			VC（mg）	88.60
11月4日 星期二	酸菜蒸海鲈鱼	海鲈鱼120g, 酸菜20g	能量（kcal）	937.80
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉120g	蛋白质（g）	51.30
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆70g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪（g）	32.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水（g）	110.70
	米饭	大米100g	钙（mg）	158.70
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿（清真）kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁（mg）	6.40
			VA（μg）	162.90
			VC（mg）	84.30
11月5日 星期三	【黑椒猪柳盖码饭套餐】		能量（kcal）	1013.50
	黑椒猪柳盖码饭	猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g	蛋白质（g）	64.80
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	脂肪（g）	33.50
	炒时蔬	时蔬100g	碳水（g）	113.20
	小米饭	小米5g, 大米100g	钙（mg）	169.20
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁（mg）	6.40
			VA（μg）	263.10
			VC（mg）	65.30

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月6日 星期四	糟溜鱼片	巴沙鱼片130g, 干黑木耳0. 5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	1033. 40
	百叶结烧肉	百叶结25g, 方肉120g	蛋白质 (g)	49. 90
	金玉满堂	方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g)	40. 60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	117. 10
	米饭	大米100g	钙 (mg)	246. 60
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	8. 10
			VA (μ g)	209. 40
			VC (mg)	88. 50
11月7日 星期五	【美式牛肉汉堡意面套餐 美式牛肉汉堡包		能量 (kcal)	751. 1
		牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包		
	肉酱意面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 培根5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g		
	葱油鸡翅根	鸡翅根140g	蛋白质 (g)	25. 6
	薯条	薯条60g	脂肪 (g)	22. 3
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	87. 1
	西湖牛肉羹	牛肉糜10g 鸡蛋20g 鲜蘑菇5g 鲜香菇5g		