

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月15日 星期一	香干鸭块	五香干20g, 鸭边腿块150g	能量 (kcal) 957.30
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 50.60
	醋溜木须	光明鲜鸡蛋35g, 上浆鸡片15g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜10g, 黄瓜35g, 糖醋汁22g	脂肪 (g) 38.50
	炒西芹	西芹110g	碳水 (g) 102.10
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 141.60
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 169.40
		VC (mg) 12.60	
6月16日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 857.50
	茄汁排条	排条90g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 38.70
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇80g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 21.90
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 126.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 64.40
	油豆腐鸭血汤	小油豆腐5g, 鸭血25g	铁 (mg) 12.40
			VA (μg) 36.70
		VC (mg) 15.60	
6月17日 星期三	<b>【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 994.20
	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) 54.80
	葱烧鸡	鸡边腿块150g, 蒜米5g, 香葱10g, 洋葱5g	脂肪 (g) 31.40
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	碳水 (g) 123.10
	炒菠菜	菠菜110g	钙 (mg) 98.30
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 6.90
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	VA (μg) 298.60
			VC (mg) 40.90

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月18日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 886.80
	沙茶腐竹肥牛	肥牛卷85g, 青圆椒15g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 47.30
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 26.80
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 114.10
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 67.70
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 201.00
			VC (mg) 36.80