

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------------------|--|------------------|
| 5月11日 星期一 | 豆豉蒸鱼块 | 带皮带骨巴沙鱼130g, 豆豉0.6g | 能量 (kcal) 799.80 |
| | 香炸猪排 | 80g炸猪排1块 | 蛋白质 (g) 49.30 |
| | 翡翠银芽肉丝 | 青圆椒10g, 绿豆芽80g, 上浆肉丝15g | 脂肪 (g) 21.80 |
| | 炒青菜 | 青菜110g | 碳水 (g) 101.60 |
| | 米饭 | 海丰优质大米110g | 钙 (mg) 95.60 |
| | 木耳菌菇蛋汤 | 海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g | 铁 (mg) 4.60 |
| | | | VA (μg) 192.30 |
| | | VC (mg) 80.30 | |
| 5月12日 星期二 | 茶树菇焖鸭 | 鲜茶树菇20g, 鸭边腿块140g | 能量 (kcal) 931.60 |
| | 糖醋小排 | 去颈小排块150g | 蛋白质 (g) 49.30 |
| | 干锅花菜 | 鲜花菜90g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g | 脂肪 (g) 36.40 |
| | 炒芹菜 | 毛芹110g | 碳水 (g) 101.70 |
| | 米饭 | 海丰优质大米110g | 钙 (mg) 79.00 |
| | 冬瓜薏米猪骨汤 | 冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g | 铁 (mg) 6.10 |
| | | | VA (μg) 74.40 |
| | | VC (mg) 34.20 | |
| 5月13日 星期三 | 【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】 | | 能量 (kcal) 956.90 |
| | 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) 43.80 |
| | 干煎带鱼 | 段带鱼110g | 脂肪 (g) 29.70 |
| | 福新香菇菜包 | 福新香菇菜包1只 | 碳水 (g) 128.60 |
| | 木耳黄瓜 | 黄瓜110g, 黑木耳0.2g | 钙 (mg) 72.80 |
| | 米饭 | 海丰优质大米110g | 铁 (mg) 3.60 |
| | 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) 50.50 |
| | | | VC (mg) 23.30 |

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|----------|--|------------------|
| 5月14日 星期四 | 三杯鸭 | 鸭边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁25g | 能量 (kcal) 882.90 |
| | 蚝油肉片 | 上浆肉片90g, 洋葱20g | 蛋白质 (g) 50.60 |
| | 肉沫茄子 | 肉糜20g, 长茄90g | 脂肪 (g) 29.70 |
| | 炒生菜 | 生菜110g | 碳水 (g) 103.30 |
| | 米饭 | 海丰优质大米110g | 钙 (mg) 96.80 |
| | 海带猪骨汤 | 干海带丝10g, 汤骨块15g | 铁 (mg) 6.30 |
| | | | VA (μg) 61.80 |
| | | VC (mg) 16.10 | |
| 5月15日 星期五 | 鸡排汉堡意面套餐 | | 能量 (kcal) 861.10 |
| | 甜椒鸡丝意面 | 青圆椒10g, 卷心菜35g, 上浆鸡丝15g, 红洋葱10g, 意大利面35g | 蛋白质 (g) 52.90 |
| | 鸡排汉堡 | 鸡排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包 | 脂肪 (g) 18.70 |
| | 薯条 | 薯条60g | 碳水 (g) 120.30 |
| | 葱油莴笋 | 毛莴笋150g | 钙 (mg) 80.10 |
| | 椰汁西米露 | 椰浆5g, 小西米10g | VA (μg) 196.30 |