

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月30日 星期一	蒜香鱼片	巴沙鱼片130g	能量 (kcal)	946.60
	萝卜炖牛腩	牛腩110g, 白萝卜30g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g)	46.40
	鱼香茄子	肉糜20g, 长茄90g	脂肪 (g)	38.60
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g)	103.40
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	59.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	3.60
			VA (μg)	43.90
		VC (mg)	23.70	
3月31日 星期二	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal)	791.40
	鱼香肉丝	上浆肉丝90g, 笋丝15g	蛋白质 (g)	56.60
	芥菜双菇肉片	芥菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g)	18.20
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g)	100.30
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	110.80
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg)	8.00
			VA (μg)	312.30
		VC (mg)	37.20	
4月1日 星期三	<b>【黑椒猪柳盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal)	853.10
	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g)	53.30
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	脂肪 (g)	25.10
	四喜福糕	四喜福糕1只	碳水 (g)	103.50
	双色青甘蓝	青甘蓝105g, 胡萝卜5g	钙 (mg)	88.20
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg)	4.60
	青菜肉丝豆腐羹	青菜10g, 上浆肉丝5g, 老豆腐20g	VA (μg)	73.70
			VC (mg)	25.30

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月2日 星期四	酸菜蒸鸡块	酸菜15g, 鸡边腿块150g	能量 (kcal) 986.40
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方块120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g) 55.10
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 39.60
	芹菜干丝	毛芹105g, 厚百叶5g	碳水 (g) 102.40
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 77.00
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸10g, 冬瓜30g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 142.30
		VC (mg) 27.50	
4月3日 星期五	鱼排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 964.80
	意大利肉酱面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 肉酱5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g	蛋白质 (g) 67.70
	鱼排	鱼排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 25.60
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 115.90
	炒青菜	青菜110g	钙 (mg) 138.80
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	VA (μg) 345.50