

| 中学18元B套    学生菜单   |             |                                             |              |         |
|-------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|---------|
| 日期                | 菜谱          | 原料                                          | 营养           |         |
| 10月27日<br><br>星期一 | 葱烤大排        | 100g大排1块, 香葱5g                              | 能量<br>(kcal) | 899.40  |
|                   | 孜然肉片        | 肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2.5g | 蛋白质<br>(g)   | 47.80   |
|                   | 咖喱培根土豆      | 土豆80g, 洋葱10g, 培根30g, 咖喱粉0.5g                | 脂肪<br>(g)    | 26.60   |
|                   | 炒时蔬         | 时蔬100g                                      | 碳水<br>(g)    | 117.20  |
|                   | 小米饭         | 小米5g, 大米100g                                | 钙<br>(mg)    | 184.30  |
|                   | 白菜鱼丸粉丝汤     | 大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g                        | 铁<br>(mg)    | 9.10    |
|                   |             |                                             | VA<br>(μg)   | 305.30  |
|                   |             |                                             | VC<br>(mg)   | 85.00   |
| 10月28日<br><br>星期二 | 酱烧鸭块        | 鸭边腿（清真）kg150g                               | 能量<br>(kcal) | 940.00  |
|                   | 红烩牛肉        | 牛前肉120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g         | 蛋白质<br>(g)   | 57.50   |
|                   | 佛手瓜炒肉片      | 佛手瓜90g, 肉片20g, 干黑木耳1g, 鸡蛋0.5g               | 脂肪<br>(g)    | 27.60   |
|                   | 炒时蔬         | 时蔬100g                                      | 碳水<br>(g)    | 115.40  |
|                   | 米饭          | 大米100g                                      | 钙<br>(mg)    | 170.90  |
|                   | 菌菇蛋花汤       | 杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g                       | 铁<br>(mg)    | 9.90    |
|                   |             |                                             | VA<br>(μg)   | 275.00  |
|                   |             |                                             | VC<br>(mg)   | 72.90   |
| 10月29日<br><br>星期三 | 【黑椒猪柳盖码饭套餐】 |                                             | 能量<br>(kcal) | 1124.50 |
|                   | 黑椒猪柳盖码饭     | 猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g               | 蛋白质<br>(g)   | 52.50   |
|                   | 红烧大肉        | 方肉150g                                      | 脂肪<br>(g)    | 50.10   |
|                   | 炒时蔬         | 时蔬100g                                      | 碳水<br>(g)    | 115.90  |
|                   | 米饭          | 大米100g                                      | 钙<br>(mg)    | 179.80  |
|                   | 西湖牛肉羹       | 牛肉糜15g, 鸡蛋25g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g                 | 铁<br>(mg)    | 6.40    |
|                   |             |                                             | VA<br>(μg)   | 281.10  |
|                   |             |                                             | VC<br>(mg)   | 70.70   |

| 中学18元B套    学生菜单   |               |                                            |          |         |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------|----------|---------|
| 日期                | 菜谱            | 原料                                         | 营养       |         |
| 10月30日<br><br>星期四 | 椰香咖喱鸡         | 鸡腿块150g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g | 能量(kcal) | 1059.20 |
|                   | 糖醋小排          | 小排150g                                     | 蛋白质(g)   | 60.10   |
|                   | 甜椒藕片肫片        | 甜椒10g, 藕片70g, 肫片30g                        | 脂肪(g)    | 39.20   |
|                   | 炒时蔬           | 时蔬100g                                     | 碳水(g)    | 116.50  |
|                   | 米饭            | 大米100g                                     | 钙(mg)    | 163.60  |
|                   | 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)    | 8.00    |
|                   |               |                                            | VA(μg)   | 206.10  |
|                   |               |                                            | VC(mg)   | 95.40   |
| 10月31日<br><br>星期五 | 【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】 |                                            | 能量(kcal) | 1064.00 |
|                   | 番茄滑蛋牛肉盖码饭     | 牛肉片120g, 番茄120g, 鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g      | 蛋白质(g)   | 58.60   |
|                   | 蜜汁叉烧          | 叉烧肉100g                                    | 脂肪(g)    | 40.80   |
|                   | 炒时蔬           | 时蔬100g                                     | 碳水(g)    | 115.60  |
|                   | 米饭            | 大米100g                                     | 钙(mg)    | 235.70  |
|                   | 冬瓜小排汤         | 冬瓜55g, 小排25g                               | 铁(mg)    | 7.50    |
|                   |               |                                            | VA(μg)   | 194.70  |
|                   |               |                                            | VC(mg)   | 78.80   |

第 2 页，共 2 页