

中学18元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期一	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal)	950.40
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇25g, 牛仔粒100g, 洋葱20g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	68.80
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	22.80
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	117.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	224.80
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋20g, 老豆腐40g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg)	9.10
			VA (μg)	350.40
			VC (mg)	87.80
10月21日 星期二	本帮葱油鸡	鸡边腿150g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	1034.20
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	56.30
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 肫片30g	脂肪 (g)	38.20
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	116.30
	米饭	大米100g	钙 (mg)	190.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg)	9.60
			VA (μg)	344.20
			VC (mg)	98.90
10月22日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1113.40
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛前肉120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	67.70
	香酥鸭腿	鸭腿125g	脂肪 (g)	41.20
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	119.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	233.40
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	7.70
			VA (μg)	364.20
			VC (mg)	90.60

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期四	滑炒鱼片	巴沙鱼片130g, 干黑木耳0. 5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	1041. 10
	板栗烧肉	板栗仁30g, 方肉120g	蛋白质 (g)	50. 10
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g, 鸡蛋0. 5g	脂肪 (g)	40. 70
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	118. 60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	205. 70
	萝卜小排汤	白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg)	6. 80
			VA (μ g)	195. 80
			VC (mg)	125. 40
10月24日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1017. 70
	菠萝咕咾肉盖码饭	咕咾肉100g, 土豆80g, 糖水菠萝30g	蛋白质 (g)	47. 40
	咖喱鸡全翅	鸡翅100g, 咖喱粉0. 5g	脂肪 (g)	40. 10
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	116. 80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	293. 40
	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 (μ g)	445. 30
			VC (mg)	154. 60