

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
1月5日 星期一	本帮葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	818.40
	孜然肉片	上浆肉片85g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g)	58.50
	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g)	19.40
	炒塔菜	塔菜100g	碳水 (g)	104.80
	小米饭	小米5g, 大米100g	钙 (mg)	165.90
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜30g, 10g肉丸15g, 粉丝5g	铁 (mg)	11.00
			VA (μg)	123.00
			VC (mg)	82.70
1月6日 星期二	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼130g	能量 (kcal)	789.60
	酸菜肥牛	肥牛卷75g, 酸菜15g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	54.70
	西芹山药肉片	上浆肉片20g, 西芹20g, 毛山药60g	脂肪 (g)	23.50
	黄豆芽油豆腐	黄豆芽95g, 小油豆腐5g	碳水 (g)	91.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	76.40
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg)	3.70
			VA (μg)	88.20
			VC (mg)	11.60
1月7日 星期三	【黑椒猪柳盖码饭套餐】		能量 (kcal)	914.70
	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)	66.90
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	脂肪 (g)	22.50
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	112.80
	小猪包	小猪包1只	钙 (mg)	97.90
	米饭	大米100g	铁 (mg)	7.10
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	VA (μg)	247.50
			VC (mg)	64.30

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
1月8日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	1101.40
	糖醋肋排	肋排150g	蛋白质 (g)	75.80
	三鲜豆腐	老豆腐85g, 盐水方腿20g, 青豆10g	脂肪 (g)	40.10
	葱油海带丝	干海带丝30g	碳水 (g)	109.00
	米饭	大米100g	钙 (mg)	231.90
	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)	8.70
			VA (μg)	47.10
			VC (mg)	9.60
1月9日 星期五	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	869.40
	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片120g, 番茄120g, 鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g	蛋白质 (g)	67.90
	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g	脂肪 (g)	22.50
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	103.10
	蒸红薯	红薯100g	钙 (mg)	94.60
	米饭	大米100g	铁 (mg)	4.90
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块15g	VA (μg)	277.90
			VC (mg)	38.60

第 2 页，共 2 页