

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期一	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼 130g	能量 (kcal) 842.90
	腐竹炒肉	上浆肉片80g, 胡萝卜5g, 黑木耳0.5g, 干腐竹10g, 青圆椒5g	蛋白质 (g) 72.10
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐100g	脂肪 (g) 16.50
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 101.50
	米饭	海丰优质大米 100g	钙 (mg) 171.10
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 9.70
			VA (μg) 181.40
			VC (mg) 75.90
3月10日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 954.80
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 47.80
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽80g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 39.20
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 102.70
	米饭	海丰优质大米 100g	钙 (mg) 69.60
	油豆腐鸭血汤	小油豆腐5g, 鸭血25g	铁 (mg) 16.20
			VA (μg) 59.00
			VC (mg) 18.80
3月11日 星期三	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 875.50
	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片120g, 番茄120g, 光明鲜鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 56.90
	黄金鱼排	40g鱼排2块	脂肪 (g) 16.70
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	碳水 (g) 124.40
	炒杭白菜	杭白菜110g	钙 (mg) 199.90
	米饭	海丰优质大米 100g	铁 (mg) 4.90
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	VA (μg) 385.90
			VC (mg) 83.20

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月12日 星期四	本帮葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 935.10
	红烧大肉	带皮带骨中方条 150g	蛋白质 (g) 57.10
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜80g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 38.70
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 89.60
	米饭	海丰优质大米 100g	钙 (mg) 90.80
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋 10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 6.10
			VA (μg) 99.50
		VC (mg) 31.40	
3月13日 星期五	【茄香肉片盖码饭套餐】		能量 (kcal) 705.50
	茄香肉片盖码饭	上浆肉片120g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 35.40
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	脂肪 (g) 16.70
	蒸玉米棒	玉米棒100g	碳水 (g) 103.40
	炒油麦菜	油麦菜110g	钙 (mg) 83.90
	米饭	海丰优质大米 100g	铁 (mg) 4.50
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	VA (μg) 82.10