

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期一	奥尔良鸡全翅	鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 911.70
	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) 54.10
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g) 24.90
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 117.80
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 138.60
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 8.60
			VA (μg) 298.70
			VC (mg) 84.90
4月14日 星期二	芥菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 芥菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 926.40
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 52.90
	浓汤蟹柳烩豆腐	老豆腐100g, 020g, 青豆5g	脂肪 (g) 33.60
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 103.10
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 409.90
	油豆腐鸭血汤	小油豆腐5g, 鸭血25g	铁 (mg) 14.90
			VA (μg) 52.10
			VC (mg) 10.50
4月15日 星期三	【葡国鸡黑米盖码饭套餐】		能量 (kcal) 892.60
	葡国鸡黑米盖码饭	上浆大鸡丁150g, 土豆80g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆10g	蛋白质 (g) 63.00
	黄金鱼排	40g鱼排2块	脂肪 (g) 15.00
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	碳水 (g) 126.40
	炒杭白菜	杭白菜110g	钙 (mg) 239.80
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg) 6.80
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	VA (μg) 254.90
			VC (mg) 79.30

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月16日 星期四	蟹柳蒸蛋	050g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 847.80
	金汤肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 44.60
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 29.40
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 101.20
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 66.60
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 5.90
			VA (μg) 208.50
		VC (mg) 21.40	
4月17日 星期五	鱼排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 979.00
	甜椒鸡丝意面	青圆椒10g, 卷心菜35g, 上浆鸡丝15g, 红洋葱10g, 意大利面35g	蛋白质 (g) 54.60
	鱼排	鱼排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	脂肪 (g) 35.00
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 111.40
	炒油麦菜	油麦菜110g	钙 (mg) 91.60
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	VA (μg) 167.20