

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月27日 星期一	本帮葱油鸡翅根	鸡根140g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量(kcal)	888.20
			蛋白质(g)	56.30
	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	脂肪(g)	23.20
			碳水(g)	112.30
	咖喱培根土豆	土豆80g, 洋葱10g, 培根30g, 咖喱粉0.5g	钙(mg)	180.50
			铁(mg)	10.50
	炒时蔬	时蔬100g	VA(μg)	320.10
			VC(mg)	85.00
10月28日 星期二	五香熏鱼	巴沙鱼130g	能量(kcal)	844.20
			蛋白质(g)	60.10
	红烩牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	脂肪(g)	16.60
			碳水(g)	113.60
	佛手瓜炒肉片	佛手瓜90g, 肉片20g, 干黑木耳1g, 鸡蛋0.5g	钙(mg)	166.00
			铁(mg)	8.40
	炒时蔬	时蔬100g	VA(μg)	222.00
			VC(mg)	72.90
10月29日 星期三	【黑椒猪柳盖码饭套餐】		能量(kcal)	1201.10
			蛋白质(g)	59.70
	黑椒猪柳盖码饭	猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g	脂肪(g)	55.50
			碳水(g)	115.70
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	钙(mg)	168.40
			铁(mg)	6.90
	炒时蔬	时蔬100g	VA(μg)	343.70
			VC(mg)	69.00
	米饭	大米100g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋25g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月30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)	1035.00
	糖醋小排	小排150g	蛋白质 (g)	56.70
	甜椒藕片肫片	甜椒10g, 藕片70g, 肫片30g	脂肪 (g)	38.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	115.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	172.20
	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)	7.60
			VA (μg)	181.70
			VC (mg)	95.60
10月31日 星期五	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1122.60
	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)	52.20
	脆皮鸡翅根	鸡根140g	脂肪 (g)	50.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	114.60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	240.80
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	铁 (mg)	9.40
			VA (μg)	238.90
			VC (mg)	78.80