

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月22日 星期一	蚝油肉片	肉片90g, 洋葱20g	能量 (kcal) 799.30
	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	蛋白质 (g) 44.10
	玉米笋莴笋肉片	玉米笋15g, 毛莴笋130g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 23.70
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 102.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 130.20
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 204.30
		VC (mg) 12.70	
6月23日 星期二	糖醋排条	排条90g	能量 (kcal) 909.90
	酸汤菌菇炖鸭	鸭边腿块130g, 番茄20g, 白玉菇10g, 番茄酱5g, 酸菜15g	蛋白质 (g) 45.00
	白菜滑蛋	大白菜80g, 光明鲜鸡蛋35g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.30
	蒜茸空心菜	空心菜110g	碳水 (g) 105.30
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 219.60
	萝卜肉丸汤	肉丸10g 萝卜20g	铁 (mg) 8.40
			VA (μg) 317.30
		VC (mg) 35.80	
6月24日 星期三	<b>【茄香肉片盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 806.80
	茄香肉片盖码饭	肉片120g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 44.90
	酥香鱼饼	40g鱼饼2只	脂肪 (g) 24.80
	蒸饺	蒸饺2只	碳水 (g) 101.00
	葱油黄瓜	黄瓜110g	钙 (mg) 79.80
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 4.90
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	VA (μg) 80.80
			VC (mg) 21.60

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月25日 星期四	糖醋小排	去颈小排块150g	能量 (kcal) 993.30
	肉饼子蒸蛋	肉糜90g, 光明鲜鸡蛋60g	蛋白质 (g) 59.90
	芹菜肉丝	毛芹100g, 肉丝15g	脂肪 (g) 36.10
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 107.20
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 110.70
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 194.80
		VC (mg) 16.70	
6月26日 星期五	<b>【葡国鸡黑米盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 997.30
	葡国鸡黑米盖码饭	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) 64.80
	蒜香黄油虾	基围虾70g, 蒜香黄油酱13g, 洋葱5g, 青圆椒5g	脂肪 (g) 24.50
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	碳水 (g) 129.40
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜100g	钙 (mg) 152.50
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 7.70
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	VA (μg) 220.80
		VC (mg) 79.10	