

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月1日 星期一	牛肉汉堡包	70g牛肉饼1块, 55g曼可顿汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal) 724.90
	茄汁大虾	基围虾75g, 番茄酱7.5g	蛋白质 (g) 31.40
	薯条	薯条60g	脂肪 (g) 21.30
	炒西兰花	西兰花100g	碳水 (g) 101.90
	奶油培根蘑菇通心粉	弯管通心粉65g, 奶油培根蘑菇酱90g, 毛芹5g, 胡萝卜3g	钙 (mg) 99.90
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 3.80
			VA (μg) 40.40
		VC (mg) 53.20	
6月2日 星期二	三杯鸡	鸡边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁25g	能量 (kcal) 844.20
	鱼香肉丝	肉丝90g, 笋丝15g	蛋白质 (g) 53.80
	花菜木耳肉皮	水发肉皮15g, 鲜花菜80g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 24.60
	醋溜白菜	大白菜110g	碳水 (g) 101.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 72.90
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 36.60
		VC (mg) 40.60	
6月3日 星期三	【番茄滑蛋猪肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 973.20
	番茄滑蛋猪肉盖码饭	肉片130g, 洋葱20g, 番茄30g, 番茄酱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 56.30
	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块140g	脂肪 (g) 33.60
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	碳水 (g) 111.40
	葱油西葫芦	西葫芦110g	钙 (mg) 58.90
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 6.70
	玉米鸡汤	玉米棒30g, 鸡边腿块10g	VA (μg) 146.00
			VC (mg) 16.60

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月4日 星期四	金汤鱼片	巴沙鱼片110g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal) 791.40
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 40.90
	白玉菇火腿炒蛋	白玉菇50g, 盐水方腿25g, 光明鲜鸡蛋35g	脂肪 (g) 25.00
	炒西芹	西芹110g	碳水 (g) 100.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 95.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 4.40
			VA (μg) 95.50
		VC (mg) 6.30	
6月5日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 988.60
	回锅肉	带皮后上肉片130g, 青圆椒10g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 43.90
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 肉片15g	脂肪 (g) 37.80
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 118.20
	黑米饭	海丰优质大米110g, 黑米5g	钙 (mg) 103.10
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	铁 (mg) 8.60
			VA (μg) 294.40
		VC (mg) 63.30	