

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
12月1日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	965.70
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇25g, 牛仔粒100g, 洋葱20g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	75.50
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	20.50
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	119.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	220.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	9.90
			VA (μg)	374.80
			VC (mg)	87.80
12月2日 星期二	茄汁鱼块	巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	1028.50
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	55.90
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药80g	脂肪 (g)	36.90
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	118.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	180.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	8.90
			VA (μg)	296.10
			VC (mg)	98.50
12月3日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1098.50
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛前肉120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	63.60
	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	脂肪 (g)	40.10
	炒芹菜	芹菜100g	碳水 (g)	120.80
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	钙 (mg)	227.10
	米饭	大米100g	铁 (mg)	8.30
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	VA (μg)	350.40
			VC (mg)	78.00

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月4日 星期四	红烧鸡翅根	鸡根140g	能量 (kcal)	1015. 20
	香烤松板肉	松板肉120g	蛋白质 (g)	45. 10
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g)	39. 20
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	120. 50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	227. 00
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	6. 50
			VA (μ g)	197. 90
			VC (mg)	130. 50
12月5日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1075. 20
	菠萝咕咾肉盖码饭	咕咾肉130g, 土豆60g, 糖水菠萝40g, 番茄酱15g	蛋白质 (g)	59. 10
	糖醋排条	大排排条100g	脂肪 (g)	40. 80
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g)	117. 90
	蒸玉米棒	玉米棒100g	钙 (mg)	253. 80
	米饭	大米100g	铁 (mg)	9. 00
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	VA (μ g)	468. 40
			VC (mg)	154. 60