

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 885.90
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 36.50
	干锅花菜	花菜90g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 26.70
	炒西芹	西芹110g	碳水 (g) 124.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 101.10
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 3.80
			VA (μg) 60.80
		VC (mg) 28.40	
5月19日 星期二	三杯鸭	鸭边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁25g	能量 (kcal) 934.10
	茄汁排条	排条90g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 48.00
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇80g, 上浆肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.10
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 108.80
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 103.30
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 肉丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 15.80
			VA (μg) 315.50
		VC (mg) 43.20	
5月20日 星期三	<b>【葡国鸡黑米盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 896.40
	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) 62.80
	糖醋带鱼	段带鱼110g	脂肪 (g) 14.80
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	碳水 (g) 128.00
	炒鸡毛菜	鸡毛菜110g	钙 (mg) 154.70
	米饭	海丰优质大米110g	铁 (mg) 7.60
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	VA (μg) 206.40
			VC (mg) 40.00

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月21日 星期四	沙茶腐竹牛肉片	上浆牛肉片85g, 青圆椒15g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	能量 (kcal) 815.50
	蟹柳蒸蛋	蟹柳50g, 光明鲜鸡蛋60g	蛋白质 (g) 48.10
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 18.30
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 114.60
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 67.70
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 161.90
		VC (mg) 36.80	
5月22日 星期五	鸡排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 978.00
	鸡排汉堡包	炸猪排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	蛋白质 (g) 54.20
	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	脂肪 (g) 33.60
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 114.70
	炒西兰花	西兰花100g	钙 (mg) 80.40
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合1g	VA (μg) 121.90