

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
1月26日 星期一	本帮葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	944.70
	农家小炒肉	带皮后上肉片120g, 胡萝卜10g, 青圆椒20g	蛋白质 (g)	49.20
	黄瓜炒蛋	黄瓜90g, 鸡蛋25g, 黑木耳0.5g	脂肪 (g)	40.10
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	99.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	122.60
	腊八粥	赤豆5g, 小米5g, 莲心2g, 无核红枣2g, 白糯米3g	铁 (mg)	9.50
			VA (μg)	274.80
			VC (mg)	90.80
1月27日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	917.30
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方条120g	蛋白质 (g)	38.00
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	37.40
	炒塔菜	塔菜100g	碳水 (g)	109.90
	米饭	大米100g	钙 (mg)	168.30
	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)	5.50
			VA (μg)	134.90
			VC (mg)	91.10
1月28日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1050.20
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛前肉块120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	58.80
	广式豉香蒸排骨	小排块150g, 豆豉5g	脂肪 (g)	32.90
	炒杭白菜	杭白菜120g	碳水 (g)	132.60
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	钙 (mg)	232.10
	米饭	大米100g	铁 (mg)	9.70
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	VA (μg)	270.80
			VC (mg)	92.30
第 1 页, 共 2 页				

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月29日 星期四	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花100g, 毛芹35g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	673.60
	鱼香肉丝	上浆肉丝85g, 笋丝15g	蛋白质 (g)	54.30
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜60g, 青圆椒10g	脂肪 (g)	12.70
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g)	87.90
	米饭	大米100g	钙 (mg)	165.60
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	320.10
			VC (mg)	61.10
1月30日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	967.50
	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)	61.20
	香酥鸭腿	鸭腿125g	脂肪 (g)	30.80
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g)	112.60
	蒸玉米棒	玉米棒100g	钙 (mg)	80.30
	米饭	大米100g	铁 (mg)	7.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	VA (μg)	85.50
			VC (mg)	23.90