

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月6日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA ( $\mu$ g)
			VC (mg)
4月7日 星期二	金汤鱼片	巴沙鱼片110g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal) 703.50
	五香牛肉丝	五香牛肉丝80g, 洋葱20g, 金针菇20g	蛋白质 (g) 35.60
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 16.30
	炒鸡毛菜	鸡毛菜110g	碳水 (g) 103.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 131.80
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.00
			VA ( $\mu$ g) 119.80
			VC (mg) 51.10
4月8日 星期三	<b>【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】</b>		能量 (kcal) 996.00
	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) 55.20
	广式豉香蒸鸡	鸡边腿块150g, 豆豉2g	脂肪 (g) 32.40
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	碳水 (g) 120.90
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	钙 (mg) 46.60
	米饭	海丰优质大米100g	铁 (mg) 4.50
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	VA ( $\mu$ g) 34.10
			VC (mg) 21.50

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal) 914.90
	腌笃鲜	竹笋50g, 带皮带骨中方块90g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g) 50.40
	烂糊肉丝	大白菜100g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 34.10
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 101.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 190.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 6.70
			VA (μg) 31.90
			VC (mg) 45.60
4月10日 星期五	猪排汉堡意面套餐		能量 (kcal) 888.40
	猪排汉堡包	炸猪排1块, 汉堡面包1个, 番茄沙司1包	蛋白质 (g) 53.50
	意大利肉酱面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 肉酱5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g	脂肪 (g) 25.20
	薯条	薯条60g	碳水 (g) 111.90
	葱油莴笋	毛莴笋150g	钙 (mg) 84.40
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	VA (μg) 125.20