

中学18元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
12月1日 星期一	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal)	950.40
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇25g, 牛仔粒100g, 洋葱20g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	68.80
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	22.80
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	117.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	224.80
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	9.10
			VA (μg)	350.40
			VC (mg)	87.80
12月2日 星期二	本帮葱油鸡	鸡腿块150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	1034.20
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	56.30
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药80g	脂肪 (g)	38.20
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	116.30
	米饭	大米100g	钙 (mg)	190.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	9.60
			VA (μg)	344.20
			VC (mg)	98.90
12月3日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1113.40
	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)	67.70
	香酥鸭腿	鸭腿125g	脂肪 (g)	41.20
	炒芹菜	芹菜100g	碳水 (g)	119.20
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	钙 (mg)	233.40
	米饭	大米100g	铁 (mg)	7.70
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	VA (μg)	364.20
			VC (mg)	90.60

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月4日 星期四	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青甜椒10g	能量 (kcal)	1041.10
	香烤松板肉	松板肉120g	蛋白质 (g)	50.10
	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)	40.70
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	118.60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	205.70
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	6.80
			VA (μg)	195.80
			VC (mg)	125.40
12月5日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1017.70
	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)	47.40
	咖喱鸡全翅	鸡翅120g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g)	40.10
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g)	116.80
	蒸玉米棒	玉米棒100g	钙 (mg)	293.40
	米饭	大米100g	铁 (mg)	8.00
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	VA (μg)	445.30
			VC (mg)	154.60