

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	965.70
	椰香咖喱牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	75.50
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	20.50
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	119.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	220.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋20g, 老豆腐40g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg)	9.90
			VA (μg)	374.80
			VC (mg)	87.80
10月21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
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 肫片30g	脂肪 (g)	36.90
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	118.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	180.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg)	8.90
			VA (μg)	296.10
			VC (mg)	98.50
10月22日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿150g	能量 (kcal)	1098.50
	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	63.60
	鱼香茄子	肉糜30g, 茄子90g	脂肪 (g)	40.10
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	120.80
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米100g	钙 (mg)	227.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	8.30
			VA (μg)	350.40
			VC (mg)	78.00

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期四	滑炒鱼片	巴沙鱼片130g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	1015.20
	板栗烧肉	板栗仁30g, 方肉120g	蛋白质 (g)	45.10
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜80g, 甜椒10g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	39.20
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	120.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	227.00
	萝卜小排汤	白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	197.90
			VC (mg)	130.50
10月24日 星期五	咖喱鸡翅	鸡根140g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	1075.20
	农家小炒肉	方肉120g, 胡萝卜10g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	59.10
	西芹炒蛋	西芹80g, 鸡蛋35g	脂肪 (g)	40.80
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	117.90
	咸肉菜饭	咸腿肉20g, 青菜80g, 大米100g, 肉糜20g	钙 (mg)	253.80
	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)	9.00
			VA (μg)	468.40
			VC (mg)	154.60

第 2 页，共 2 页