

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
11月10日 星期一	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	能量 (kcal)	1059. 90
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	59. 80
	芹菜干丝肉丝	芹菜80g, 厚百叶5g, 肉丝20g, 鸡蛋0. 5g	脂肪 (g)	40. 70
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	113. 60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	185. 30
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸20g, 鸡蛋20g	铁 (mg)	7. 60
			VA (μ g)	328. 90
			VC (mg)	61. 80
11月11日 星期二	五香熏鱼	巴沙鱼130g	能量 (kcal)	961. 40
	红烩牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g)	57. 10
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐100g	脂肪 (g)	18. 60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	114. 50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	214. 50
	玉米山药小排汤	玉米棒20g, 小排20g, 山药15g	铁 (mg)	8. 60
			VA (μ g)	154. 30
			VC (mg)	67. 70
11月12日 星期三	黄焖鸭块	鸭边腿（清真）kg150g	能量 (kcal)	1063. 20
	糖醋小排	小排150g	蛋白质 (g)	57. 10
	龟兔包	龟兔包1只	脂肪 (g)	42. 80
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	112. 40
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 弯管通心粉70g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg)	163. 50
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	7. 80
			VA (μ g)	286. 20
			VC (mg)	64. 50
第 1 页，共 2 页				

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月13日 星期四	椒盐海鲈鱼	海鲈鱼120g	能量 (kcal)	885.00
	茄汁排条	大排排条100g, 番茄酱10g	蛋白质 (g)	51.80
	腐竹包菜炒鸭胸片	卷心菜70g, 腐竹5g, 鸭胸片20g, 甜椒10g	脂肪 (g)	25.00
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	113.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	179.50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	5.80
			VA (μg)	203.60
			VC (mg)	95.70
11月14日 星期五	椰香咖喱鸡	鸡腿块150g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)	887.20
	蚝油肉片	肉片85g, 洋葱20g, 鸡蛋2.5g	蛋白质 (g)	58.70
	蒸芋艿	鲜芋艿100g	脂肪 (g)	22.40
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	112.70
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米100g	钙 (mg)	170.60
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 肉圆20g, 冬瓜25g	铁 (mg)	6.40
			VA (μg)	297.40
			VC (mg)	72.00