

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月24日 星期一	香炸猪排	80g大排1块	能量 (kcal) 867.40
	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) 54.20
	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) 21.80
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g) 113.60
	米饭	大米100g	钙 (mg) 115.60
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g	铁 (mg) 7.30
			VA (μg) 39.80
		VC (mg) 53.40	
11月25日 星期二	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) 1047.60
	红烧大肉	方肉150g	蛋白质 (g) 53.60
	芹菜干丝肉丝	芹菜80g, 厚百叶5g, 肉丝20g	脂肪 (g) 42.80
	油焖茄子	茄子100g	碳水 (g) 112.00
	米饭	大米100g	钙 (mg) 84.70
	牛肉粉丝汤	牛前肉15g, 干粉丝10g	铁 (mg) 8.90
			VA (μg) 82.60
		VC (mg) 9.70	
11月26日 星期三	豆豉蒸鱼块	巴沙鱼130g, 豆豉0.6g	能量 (kcal) 1016.70
	糖醋小排	小排150g	蛋白质 (g) 56.90
	龟兔包	龟兔包1只	脂肪 (g) 35.90
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g) 116.50
	上海蛋炒饭	粟米20g, 鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 大米100g	钙 (mg) 119.70
	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) 6.00
			VA (μg) 325.70
		VC (mg) 71.50	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月27日 星期四	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	能量 (kcal) 1045.10
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g) 61.60
	黄瓜腐竹肉片	黄瓜90g, 腐竹5g, 肉片20g	脂肪 (g) 37.10
	双色卷心菜	卷心菜95g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 116.20
	米饭	大米100g	钙 (mg) 104.10
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 7.70
			VA (μg) 207.50
		VC (mg) 40.70	
11月28日 星期五	葱烤大排	100g大排1块, 香葱5g	能量 (kcal) 875.50
	孜然牛肉片	牛肉片100g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 57.10
	招财猫卡通包	招财猫卡通包1只	脂肪 (g) 21.90
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g) 112.50
	三丝炒面	绿豆芽60g, 鸡丝30g, 胡萝卜10g, 干面条70g	钙 (mg) 99.30
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g	铁 (mg) 4.20
			VA (μg) 207.10
		VC (mg) 76.00	