

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月3日 星期一	茄汁大虾	基围虾85g, 番茄酱7.5g	能量 (kcal) 813.90
	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) 50.00
	干锅花菜	鲜花菜80g, 肉片20g, 胡萝卜5g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 18.70
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g) 111.40
	米饭	大米100g	钙 (mg) 199.80
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排15g, 番茄15g	铁 (mg) 7.90
			VA (μg) 172.60
		VC (mg) 88.60	
11月4日 星期二	脆皮鸡全翅	鸡翅120g	能量 (kcal) 1020.50
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉120g	蛋白质 (g) 50.50
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆70g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 40.10
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g) 114.40
	米饭	大米100g	钙 (mg) 149.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿(清真) kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 6.90
			VA (μg) 185.10
		VC (mg) 83.90	
11月5日 星期三	孜然肉片	肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2.5g	能量 (kcal) 1002.00
	番茄排骨	小排140g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 61.10
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g) 32.80
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g) 115.60
	飘香牛肉饭	牛肉糜20g, 洋葱15g, 胡萝卜15g, 孜然粉0.3g, 大米100g	钙 (mg) 182.60
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 263.00
		VC (mg) 67.50	

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月6日 星期四	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 1065.90
	百叶结烧肉	百叶结25g, 方肉120g	蛋白质 (g) 50.40
	金玉满堂	方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g) 43.50
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g) 118.20
	米饭	大米100g	钙 (mg) 225.00
	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) 8.90
			VA (μg) 251.50
		VC (mg) 83.40	
11月7日 星期五	香炸猪排	80g大排1块	能量 (kcal) 928.40
	鱼香肉丝	肉丝85g, 笋丝15g, 鸡蛋2.5g	蛋白质 (g) 47.60
	蒸红薯	山芋100g	脂肪 (g) 30.80
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g) 115.20
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米100g	钙 (mg) 184.90
	牛肉粉丝汤	牛前肉15g, 干粉丝10g	铁 (mg) 8.90
			VA (μg) 307.10
		VC (mg) 100.00	