

中学18元  学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
12月1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
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	119.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	220.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	9.90
			VA (μg)	374.80
			VC (mg)	87.80
12月2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
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药80g	脂肪 (g)	36.90
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	118.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	180.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿（清真）kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	8.90
			VA (μg)	296.10
			VC (mg)	98.50
12月3日 星期三	陈皮鸭块	鸭边腿（清真）kg150g, 九制陈皮3g	能量 (kcal)	1098.50
	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	63.60
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	40.10
	炒芹菜	芹菜100g	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	
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)	1015. 20
	香烤松板肉	松板肉120g	蛋白质 (g)	45. 10
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜60g, 甜椒10g	脂肪 (g)	39. 20
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g)	120. 50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	227. 00
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	6. 50
			VA ( μ g)	197. 90
			VC (mg)	130. 50
12月5日 星期五	咖喱鸡翅根	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
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g)	40. 80
	葱油冬瓜	冬瓜120g	碳水 (g)	117. 90
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米100g	钙 (mg)	253. 80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	9. 00
			VA ( μ g)	468. 40
			VC (mg)	154. 60