

中学18元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
12月1日 星期一	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal)	950.40
	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)	68.80
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	22.80
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	117.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	224.80
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	9.10
			VA (μg)	350.40
			VC (mg)	87.80
12月2日 星期二	本帮葱油鸡	鸡腿块150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	1034.20
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	56.30
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药80g	脂肪 (g)	38.20
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	116.30
	米饭	大米100g	钙 (mg)	190.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿（清真）kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	9.60
			VA (μg)	344.20
			VC (mg)	98.90
12月3日 星期三	彩椒猪柳	猪柳100g, 青甜椒10g, 胡萝卜20g	能量 (kcal)	1113.40
	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	67.70
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	41.20
	炒芹菜	芹菜100g	碳水 (g)	119.20
	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)	233.40
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	7.70
			VA (μg)	364.20
			VC (mg)	90.60

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月4日 星期四	咸蛋黄肉饼	肉糜80g, 咸蛋1只	能量 (kcal)	1041.10
	香烤松板肉	松板肉120g	蛋白质 (g)	50.10
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜60g, 甜椒10g	脂肪 (g)	40.70
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g)	118.60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	205.70
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	6.80
			VA (μg)	195.80
			VC (mg)	125.40
12月5日 星期五	苏式酱油虾	基围虾85g	能量 (kcal)	1017.70
	农家小炒肉	方肉120g, 胡萝卜10g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	47.40
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g)	40.10
	葱油冬瓜	冬瓜120g	碳水 (g)	116.80
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米100g	钙 (mg)	293.40
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	8.00
			VA (μg)	445.30
			VC (mg)	154.60