

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月29日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 820.90
	咖喱牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	蛋白质 (g) 71.10
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g) 18.00
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g) 95.20
	米饭	大米100g	钙 (mg) 129.10
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg) 9.30
			VA (μg) 333.70
		VC (mg) 75.80	
12月30日 星期二	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 940.40
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g) 51.80
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	脂肪 (g) 39.40
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 97.70
	米饭	大米100g	钙 (mg) 74.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 6.80
			VA (μg) 134.70
		VC (mg) 20.70	
12月31日 星期三	陈皮鸭块	鸭边腿块150g, 九制陈皮3g	能量 (kcal) 1121.70
	豆豉蒸小排	小排块150g, 豆豉2g	蛋白质 (g) 61.60
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 52.60
	炒芹菜	毛芹100g	碳水 (g) 102.30
	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) 80.20
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 218.20
		VC (mg) 4.40	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月1日 星期四			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μ g)
			VC (mg)
1月4日 星期六	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 689.90
	奥尔良炖牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料6g	蛋白质 (g) 57.10
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜60g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 8.80
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g) 97.30
	米饭	大米100g	钙 (mg) 125.60
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	铁 (mg) 6.70
			VA (μ g) 35.60
			VC (mg) 61.30