

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月12日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal)	863. 80
	椰香咖喱牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0. 5g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	60. 50
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	28. 40
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g)	94. 10
	米饭	大米100g	钙 (mg)	115. 50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	9. 20
			VA ( μ g)	265. 80
			VC (mg)	85. 90
1月13日 星期二	酸菜蒸海鲈鱼	海鲈鱼块120g, 酸菜20g	能量 (kcal)	775. 80
	红烧大排	100g大排1块	蛋白质 (g)	47. 60
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	22. 10
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g)	99. 70
	米饭	大米100g	钙 (mg)	100. 90
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6. 50
			VA ( μ g)	232. 00
			VC (mg)	52. 60
1月14日 星期三	红烧鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal)	975. 80
	番茄排骨	小排块140g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g)	62. 50
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g)	36. 30
	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	101. 00
	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)	83. 10
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg)	5. 40
			VA ( μ g)	134. 60
			VC (mg)	18. 60

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月15日 星期四	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	904. 00
	萝卜烧肉	白萝卜20g, 带皮带骨中方条120g	蛋白质 (g)	52. 30
	甜椒藕片肉片	青圆椒10g, 速冻藕片65g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	36. 80
	炒生菜	生菜100g	碳水 (g)	92. 70
	米饭	大米100g	钙 (mg)	60. 70
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	4. 40
			VA ( μ g)	56. 30
			VC (mg)	27. 80
1月16日 星期五	奥尔良烩鸡	鸡边腿块120g, 土豆20g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料6g	能量 (kcal)	872. 60
	红烧狮子头	40g肉圆2只	蛋白质 (g)	55. 30
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g)	27. 30
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽90g	碳水 (g)	104. 10
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米100g	钙 (mg)	77. 70
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨块25g	铁 (mg)	8. 30
			VA ( μ g)	146. 60
			VC (mg)	62. 00