

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月19日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 999.70
	外婆红烧肉	带皮带骨中方条150g	蛋白质 (g) 41.70
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g) 41.20
	葱油白菜	大白菜110g	碳水 (g) 117.30
	米饭	大米100g	钙 (mg) 101.10
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 15.30
			VA (μg) 20.80
		VC (mg) 38.70	
1月20日 星期二	蒜香鸡块	鸡边腿块150g	能量 (kcal) 894.00
	红烩牛肉	牛前肉块120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 86.20
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐100g	脂肪 (g) 15.10
	炒青菜	青菜100g	碳水 (g) 102.10
	米饭	大米100g	钙 (mg) 159.40
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 9.70
			VA (μg) 177.70
		VC (mg) 70.10	
1月21日 星期三	青椒松板肉	炭烧松板肉120g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 914.80
	糖醋小排	小排块150g	蛋白质 (g) 56.80
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 42.10
	葱油黄瓜	黄瓜100g	碳水 (g) 78.10
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 弯管通心粉70g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 67.60
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg) 4.80
			VA (μg) 53.50
		VC (mg) 27.70	

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月22日 星期四	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal) 830.90
	茄汁排条	排条100g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 49.20
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	脂肪 (g) 29.00
	炒塔菜	塔菜100g	碳水 (g) 95.40
	米饭	大米100g	钙 (mg) 154.20
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 133.80
		VC (mg) 65.30	
1月23日 星期五	椒盐咕啫肉	咕啫肉100g	能量 (kcal) 818.80
	孜然肉片	上浆肉片85g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 57.00
	蒸红薯	红薯100g	脂肪 (g) 20.70
	炒菠菜	菠菜100g	碳水 (g) 104.00
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米100g	钙 (mg) 115.60
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块15g	铁 (mg) 7.60
			VA (μg) 368.70
		VC (mg) 37.60	