# 中学18元　学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---|---|---|---|---|
| 1月26日<br>星期一 | 本帮葱油鸡翅根 | 鸡翅根140g,咖喱粉0.5g,香葱5g | 能量（kcal） | 944.70 |
| | 农家小炒肉 | 带皮后上肉片120g,胡萝卜10g,青圆椒20g | 蛋白质（g） | 49.20 |
| | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜90g,鸡蛋25g,黑木耳0.5g | 脂肪（g） | 40.10 |
| | 炒青菜 | 青菜100g | 碳水（g） | 99.20 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙（mg） | 122.60 |
| | 腊八粥 | 赤豆5g,小米5g,莲心2g,无核红枣2g,白糯米3g | 铁（mg） | 9.50 |
| | | | VA（μg） | 274.80 |
| | | | VC（mg） | 90.80 |
| 1月27日<br>星期二 | 糖醋鱼块 | 带皮带骨巴沙鱼130g | 能量（kcal） | 710.20 |
| | 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） | 59.10 |
| | 干锅花菜 | 鲜花菜80g,上浆肉片20g,胡萝卜5g | 脂肪（g） | 12.00 |
| | 炒塔菜 | 塔菜100g | 碳水（g） | 94.60 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙（mg） | 171.00 |
| | 番茄卷心菜红肠汤 | 红肠15g,番茄15g,卷心菜30g,洋葱3g,番茄酱5g | 铁（mg） | 7.80 |
| | | | VA（μg） | 130.30 |
| | | | VC（mg） | 97.70 |
| 1月28日<br>星期三 | 香酥鸭块 | 鸭边腿块150g | 能量（kcal） | 1161.50 |
| | 百叶结烧肉 | 百叶结25g,带皮带骨中方条120g | 蛋白质（g） | 52.40 |
| | 黑米味猫爪糕 | 黑米味猫爪糕1只 | 脂肪（g） | 59.30 |
| | 炒杭白菜 | 杭白菜120g | 碳水（g） | 106.20 |
| | 锦绣炒饭 | 盐水方腿15g,粟米10g,胡萝卜5g,鸡蛋20g,大米100g | 钙（mg） | 277.90 |
| | 海带猪骨汤 | 干海带丝10g,汤骨块15g | 铁（mg） | 9.00 |
| | | | VA（μg） | 301.00 |
| | | | VC（mg） | 73.10 |

# 中学18元　学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---|---|---|---|---|
| 1月29日<br>星期四 | 翡翠鱿鱼花 | 鱿鱼花100g,毛芹35g,胡萝卜5g | 能量（kcal） | 673.60 |
| | 鱼香肉丝 | 上浆肉丝85g,笋丝15g | 蛋白质（g） | 54.30 |
| | 干锅包菜 | 上浆肉片20g,卷心菜60g,青圆椒10g | 脂肪（g） | 12.70 |
| | 炒菠菜 | 菠菜100g | 碳水（g） | 87.90 |
| | 米饭 | 大米100g | 钙（mg） | 165.60 |
| | 菌菇蛋花汤 | 杏鲍菇10g,海鲜菇10g,鸡蛋30g | 铁（mg） | 6.50 |
| | | | VA（μg） | 320.10 |
| | | | VC（mg） | 61.10 |
| 1月30日<br>星期五 | 红烧鸡腿 | 鸡腿150g | 能量（kcal） | 1063.80 |
| | 广式豉香蒸排骨 | 小排块150g,豆豉5g | 蛋白质（g） | 66.30 |
| | 蒸玉米棒 | 玉米棒100g | 脂肪（g） | 45.90 |
| | 葱油冬瓜 | 冬瓜140g | 碳水（g） | 98.10 |
| | 咸肉菜饭 | 咸腿肉25g,青菜60g,大米100g | 钙（mg） | 101.80 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g,鸡蛋15g,老豆腐25g,上浆肉丝10g | 铁（mg） | 7.40 |
| | | | VA（μg） | 155.00 |
| | | | VC（mg） | 61.40 |