中学18元B套　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月26日 星期一	苏式酱油虾	基围虾85g	能量（kcal）	841.60
	农家小炒肉	带皮后上肉片120g,胡萝卜10g,青圆椒20g	蛋白质（g）	37.40
	黄瓜炒蛋	黄瓜90g,鸡蛋25g,黑木耳0.5g	脂肪（g）	33.30
	炒青菜	青菜100g	碳水（g）	100.60
	米饭	大米100g	钙（mg）	159.00
	腊八粥	赤豆5g,小米5g,莲心2g,无核红枣2g,白糯米3g	铁（mg）	8.40
			VA（μg）	251.30
			VC（mg）	90.40
1月27日 星期二	红烧鸡块	鸡边腿块150g	能量（kcal）	779.90
	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）	63.10
	干锅花菜	鲜花菜80g,上浆肉片20g,胡萝卜5g	脂肪（g）	17.90
	炒塔菜	塔菜100g	碳水（g）	94.60
	米饭	大米100g	钙（mg）	169.80
	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）	9.10
			VA（μg）	154.70
			VC（mg）	97.70
1月28日 星期三	彩椒猪柳	黑椒猪柳100g,青圆椒10g,胡萝卜20g	能量（kcal）	1074.40
	百叶结烧肉	百叶结25g,带皮带骨中方条120g	蛋白质（g）	56.50
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪（g）	47.20
	炒杭白菜	杭白菜120g	碳水（g）	107.90
	锦绣炒饭	盐水方腿15g,粟米10g,胡萝卜5g,鸡蛋20g,大米100g	钙（mg）	284.20
	海带猪骨汤	干海带丝10g,汤骨块15g	铁（mg）	8.40
			VA（μg）	314.80
			VC（mg）	85.70

中学18元B套　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月29日 星期四	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量（kcal）	802.20
	鱼香肉丝	上浆肉丝85g,笋丝15g	蛋白质（g）	51.30
	干锅包菜	上浆肉片20g,卷心菜60g,青圆椒10g	脂肪（g）	28.10
	炒菠菜	菠菜100g	碳水（g）	87.80
	米饭	大米100g	钙（mg）	121.50
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g,海鲜菇10g,鸡蛋30g	铁（mg）	6.50
			VA（μg）	296.10
			VC（mg）	60.00
1月30日 星期五	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量（kcal）	1021.70
	广式豉香蒸排骨	小排块150g,豆豉5g	蛋白质（g）	59.60
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪（g）	44.20
	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）	106.60
	酸辣汤	笋丝5g,鸡蛋15g,老豆腐25g,上浆肉丝10g	铁（mg）	6.60
			VA（μg）	130.60
			VC（mg）	61.40