中学18元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月5日 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）	824.90
	葱烤大排	100g大排1块,香葱5g	蛋白质（g）	52.60
	番茄炒蛋	番茄90g,鸡蛋45g	脂肪（g）	27.50
	炒广东菜心	广东菜心100g	碳水（g）	94.20
	小米饭	小米5g,大米100g	钙（mg）	123.20
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜30g,10g肉丸15g,粉丝5g	铁（mg）	9.90
			VA（μg）	306.10
			VC（mg）	83.20
1月6日 星期二	豆豉蒸鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g,豆豉0.6g	能量（kcal）	689.10
	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	蛋白质（g）	56.00
	莴笋肉片	毛莴笋110g,上浆肉片20g,黑木耳0.2g	脂肪（g）	15.20
	炒杭白菜	杭白菜120g	碳水（g）	84.10
	米饭	大米100g	钙（mg）	174.80
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g,海鲜菇10g,鸡蛋30g	铁（mg）	4.90
			VA（μg）	249.20
			VC（mg）	75.10
1月7日 星期三	椰香咖喱鸡	鸡边腿块150g,土豆20g,洋葱5g,胡萝卜5g,咖喱粉0.5g,椰浆6g	能量（kcal）	920.30
	酸菜肥牛	肥牛卷75g,酸菜15g,胡萝卜5g	蛋白质（g）	61.40
	小猪包	小猪包1只	脂肪（g）	30.10
	炒青菜	青菜100g	碳水（g）	102.40
	扬州炒饭	盐水方腿20g,鸡蛋30g,大米100g,青圆椒5g	钙（mg）	103.90
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g,鸡蛋20g,鲜蘑菇5g,鲜香菇5g	铁（mg）	6.20
			VA（μg）	314.90
			VC（mg）	69.70

中学18元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月8日 星期四	椒盐大虾	基围虾85g	能量（kcal）	983.30
	糖醋肋排	肋排150g	蛋白质（g）	66.90
	三鲜豆腐	老豆腐85g,盐水方腿20g,青豆10g	脂肪（g）	33.10
	炒菠菜	菠菜100g	碳水（g）	104.00
	米饭	大米100g	钙（mg）	222.00
	罗宋汤	红肠15g,番茄15g,卷心菜15g,土豆15g,洋葱3g,番茄酱5g	铁（mg）	9.30
			VA（μg）	257.50
			VC（mg）	37.90
1月9日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量（kcal）	986.60
	香干烧肉	五香干30g,带皮带骨中方条120g	蛋白质（g）	48.30
	蒸红薯	红薯100g	脂肪（g）	53.90
	双色青甘蓝	青甘蓝95g,胡萝卜5g	碳水（g）	80.00
	意大利肉酱面	肉糜25g,胡萝卜10g,毛芹10g,洋葱10g,意大利面70g,番茄酱10g,披萨酱20g	钙（mg）	168.00
	冬瓜小排汤	冬瓜35g,小排块15g	铁（mg）	7.90
			VA（μg）	167.80
			VC（mg）	25.80