

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月16日 星期一	孜然烤鸡腿	鸡腿150g, 洋葱5g, 孜然粉0.5g	能量 (kcal) 994.50
	腌笃鲜	竹笋50g, 带皮带骨中方块90g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g) 55.10
	蚂蚁上树	上浆肉丝15g, 山芋粉丝25g	脂肪 (g) 38.50
	炒茼蒿	茼蒿110g	碳水 (g) 106.90
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 244.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 9.10
			VA (μg) 197.30
		VC (mg) 68.20	
3月17日 星期二	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 767.50
	黑椒猪柳	黑椒猪柳100g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 54.50
	卤汁兰花干	兰花干25g	脂肪 (g) 15.90
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 101.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 72.20
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 4.30
			VA (μg) 5.30
		VC (mg) 11.90	
3月18日 星期三	果木烤鸭胸	果木鸭胸片100g	能量 (kcal) 1029.90
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块150g	蛋白质 (g) 51.70
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 46.30
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 101.60
	飘香牛肉饭	牛肉糜20g, 洋葱15g, 胡萝卜15g, 孜然粉0.3g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 48.60
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 7.40
			VA (μg) 83.80
		VC (mg) 13.50	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月19日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal) 1039.80
	萝卜炖牛腩	牛腩110g, 白萝卜30g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 66.50
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 38.60
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 106.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 134.30
	荠菜肉糜豆腐羹	荠菜5g, 肉糜15g, 老豆腐30g	铁 (mg) 4.20
			VA (μg) 62.50
		VC (mg) 24.10	
3月20日 星期五	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	能量 (kcal) 820.20
	茄香肉片	上浆肉片85g, 洋葱10g, 番茄20g	蛋白质 (g) 55.60
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 16.60
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 112.10
	荠菜春笋蛋炒饭	荠菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 126.10
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁 (mg) 10.00
	Happyday (芝麻苏打饼干)	芝麻苏打饼干1只	VA (μg) 319.40
		VC (mg) 37.20	