

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月2日 星期一	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 692.60
	咖喱牛腩	牛腩110g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	蛋白质 (g) 41.60
	番茄炒蛋	番茄90g, 光明鲜鸡蛋45g	脂肪 (g) 15.40
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 99.20
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 108.30
	萝卜肉圆汤	白萝卜30g, 10g肉丸10g	铁 (mg) 5.70
	happyday	Happyday1只	VA (μg) 311.20
			VC (mg) 86.30
3月3日 星期二	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花100g, 毛芹35g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 853.50
	糖醋小排	去颈小排块150g	蛋白质 (g) 52.60
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 29.20
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 96.60
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 144.80
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g	铁 (mg) 7.30
			VA (μg) 300.00
			VC (mg) 46.20
3月4日 星期三	虫草花炖鸡	鸡边腿块140g, 鲜虫草花10g	能量 (kcal) 804.70
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 58.30
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 20.90
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 97.00
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜5g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 62.10
	虾皮紫菜蛋花汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 141.30
			VC (mg) 0.80

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月5日 星期四	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal) 711.50
	孜香小炒肉	带皮五花肉条100g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 32.70
	烂糊肉丝	大白菜100g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 19.20
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 88.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 98.10
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg) 5.00
			VA (μg) 36.40
		VC (mg) 40.30	
3月6日 星期五	滑炒鱼片	巴沙鱼片130g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 952.90
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 44.80
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 38.00
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 110.10
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 106.60
	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) 5.40
			VA (μg) 135.20
		VC (mg) 51.20	