

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月23日 星期一	黄金鸡块	黑椒鸡块5块	能量 (kcal) 842.30
	彩椒牛柳	上浆牛柳100g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 53.30
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 19.90
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 112.50
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 110.40
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 232.70
		VC (mg) 99.40	
3月24日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 867.30
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块150g, 豆豉5g	蛋白质 (g) 56.60
	五香素鸡	素鸡片36g	脂肪 (g) 33.20
	炒杭白菜	杭白菜110g	碳水 (g) 101.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 316.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 218.20
		VC (mg) 78.40	
3月25日 星期三	陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal) 936.60
	葱爆肥牛	肥牛卷100g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 49.70
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 36.20
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 103.00
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 90.50
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒15g, 汤骨块20g, 白萝卜15g	铁 (mg) 5.10
			VA (μg) 237.10
		VC (mg) 72.60	

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月26日 星期四	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 816.50
	糖醋排条	排条90g	蛋白质 (g) 40.50
	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 25.30
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 106.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 123.90
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鳕鱼丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 104.60
		VC (mg) 26.40	
3月27日 星期五	香浓番茄烩鸡腿	鸡腿150g, 番茄酱15g, 番茄意面酱15g, 洋葱5g, 毛芹5g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 997.60
	回锅肉	带皮后上肉片120g, 卷心菜20g, 青圆椒10g, 洋葱10g	蛋白质 (g) 54.10
	蒸红薯	红薯100g	脂肪 (g) 41.20
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 102.60
	培根蘑菇通心粉	培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 弯管通心粉70g	钙 (mg) 98.80
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 7.80
	Happyday (冠生园鲜牛奶奶芙棒)	冠生园鲜牛奶原味奶芙棒1只	VA (μg) 124.00
		VC (mg) 32.30	