

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月30日 星期一	本帮酱丁	上浆肉丁85g, 土豆10g, 笋丁5g, 五香干5g, 鲜香菇5g	能量 (kcal) 825.60
	番茄滑蛋牛肉	上浆牛肉片80g, 番茄50g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 55.50
	鱼香茄子	肉糜20g, 长茄90g	脂肪 (g) 21.60
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 102.30
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 97.20
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 7.40
			VA (μg) 95.10
		VC (mg) 27.40	
3月31日 星期二	咸蛋黄肉饼	肉糜80g, 咸蛋黄9g	能量 (kcal) 766.20
	鱼香肉丝	上浆肉丝90g, 笋丝15g	蛋白质 (g) 51.90
	荠菜双菇肉片	荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 17.40
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 100.50
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 115.60
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 7.30
			VA (μg) 289.50
		VC (mg) 37.20	
4月1日 星期三	萝卜炖鸭	鸭边腿块150g, 白萝卜30g, 胡萝卜10g	能量 (kcal) 924.80
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 49.60
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g) 35.20
	双色青甘蓝	青甘蓝105g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 102.40
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米100g, 青圆椒5g	钙 (mg) 95.10
	青菜肉丝豆腐羹	青菜10g, 上浆肉丝5g, 老豆腐20g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 192.80
		VC (mg) 32.00	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月2日 星期四	金汤鱼片	巴沙鱼片110g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 015g	能量 (kcal) 922.10
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方块120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g) 41.70
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 38.50
	芹菜干丝	毛芹105g, 厚百叶5g	碳水 (g) 102.20
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 75.50
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸10g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.00
			VA (μg) 120.60
		VC (mg) 28.40	
4月3日 星期五	三杯鸡	鸡边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g	能量 (kcal) 1034.60
	玉米山药炖排骨	去颈小排块120g, 玉米棒20g, 毛山药10g	蛋白质 (g) 62.30
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 29.80
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 129.30
	三丝炒面	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 油面120g	钙 (mg) 108.90
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 17.80
	Happyday (黑猪午餐肉)	黑猪午餐肉1片	VA (μg) 224.30
		VC (mg) 70.60	