

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期一	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼130g	能量 (kcal) 827.30
	腐竹炒肉	上浆肉片80g, 胡萝卜5g, 黑木耳0.5g, 干腐竹10g, 青圆椒5g	蛋白质 (g) 70.20
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐100g	脂肪 (g) 16.50
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 99.50
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 171.10
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 9.70
			VA (μg) 181.40
		VC (mg) 75.90	
3月10日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 921.60
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 47.80
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽80g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 37.60
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 98.00
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 69.60
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 16.20
			VA (μg) 59.00
		VC (mg) 18.80	
3月11日 星期三	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 944.60
	红烧大肉	带皮带骨中方条150g	蛋白质 (g) 46.70
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 33.40
	炒杭白菜	杭白菜110g	碳水 (g) 114.30
	培根蘑菇炒饭	培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 196.60
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 6.80
			VA (μg) 268.40
		VC (mg) 66.50	

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月12日 星期四	本帮葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 820.20
	青椒松板肉	炭烧松板肉120g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 62.40
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜80g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 24.60
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 87.30
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 84.80
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 4.70
			VA (μg) 88.10
		VC (mg) 42.10	
3月13日 星期五	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	能量 (kcal) 732.30
	金针菇肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g	蛋白质 (g) 38.80
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g) 26.90
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 80.70
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 弯管通心粉70g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 81.30
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	铁 (mg) 4.10
	Happyday	Happyday1只	VA (μg) 95.30
		VC (mg) 13.80	