

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期一	奥尔良鸡全翅	鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 911.70
	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) 54.10
	炒合菜	山芋粉丝20g, 卷心菜30g, 黄豆芽30g, 光明鲜鸡蛋25g	脂肪 (g) 24.90
	炒广东菜心	广东菜心110g	碳水 (g) 117.80
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 138.60
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 8.60
			VA (μg) 298.70
			VC (mg) 84.90
4月14日 星期二	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 921.90
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 52.90
	浓汤蟹柳烩豆腐	老豆腐100g, 蟹柳20g, 青豆5g, 金汤10g	脂肪 (g) 33.10
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 103.10
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 409.90
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.90
			VA (μg) 52.10
			VC (mg) 10.50
4月15日 星期三	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块150g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 985.00
	水笋烧肉	带皮带骨中方块120g, 水笋30g	蛋白质 (g) 61.00
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 35.80
	炒杭白菜	杭白菜110g	碳水 (g) 104.70
	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) 263.10
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 8.30
			VA (μg) 262.80
			VC (mg) 73.80

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月16日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 807.30
	青椒松板肉	炭烧松板肉120g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 46.40
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 24.10
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 101.20
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 62.70
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 3.90
			VA (μg) 159.40
			VC (mg) 31.60
4月17日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 892.80
	金汤肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 47.40
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g) 33.60
	炒油麦菜	油麦菜110g	碳水 (g) 100.20
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉70g, 番茄牛肉汁120g	钙 (mg) 79.00
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	铁 (mg) 7.10
	Happyday (光明学生奶125ml)	光明学生奶1盒	VA (μg) 149.90
			VC (mg) 9.70