

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期一	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 843.80
	孜香小炒肉	带皮后上肉片100g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 38.20
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝25g	脂肪 (g) 31.40
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽100g	碳水 (g) 102.10
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 158.10
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 166.00
			VC (mg) 21.30
4月21日 星期二	咖喱鸡块	鸡边腿块150g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal) 876.10
	黑椒猪柳	黑椒猪柳90g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 62.50
	家常豆腐	卷心菜55g, 油方30g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜10g	脂肪 (g) 24.50
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 101.40
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 114.50
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 8.80
			VA (μg) 81.60
			VC (mg) 35.10
4月22日 星期三	泰汁鱼饼	40g鱼饼2只, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal) 915.80
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块150g	蛋白质 (g) 39.40
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 39.40
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 100.90
	飘香牛肉饭	牛肉糜20g, 洋葱15g, 胡萝卜15g, 孜然粉0.3g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 76.50
	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) 4.30
			VA (μg) 116.70
			VC (mg) 17.80

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月23日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal) 931.80
	彩椒菠萝牛仔粒	上浆牛仔粒100g, 糖水菠萝30g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 52.70
	芹菜肉丝	毛芹100g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 33.00
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 106.00
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 72.40
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 6.90
			VA (μg) 110.90
			VC (mg) 26.70
4月24日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 781.80
	茄香肉片	上浆肉片85g, 洋葱10g, 番茄20g	蛋白质 (g) 56.00
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 11.40
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 113.80
	荠菜春笋蛋炒饭	荠菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 174.40
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁 (mg) 9.20
	Happyday (一食当家 黄油华夫薄脆)	一食当家黄油华夫薄脆1只	VA (μg) 317.80
			VC (mg) 48.90