

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月6日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
			碳水 (g)	
			钙 (mg)	
			铁 (mg)	
			VA (μ g)	
			VC (mg)	
4月7日 星期二	蒜香鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal)	942.30
	糖醋小排	去颈小排块150g	蛋白质 (g)	50.40
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	37.10
	炒鸡毛菜	鸡毛菜110g	碳水 (g)	101.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	143.00
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg)	7.90
			VA (μ g)	173.70
			VC (mg)	48.10
4月8日 星期三	干煎带鱼	段带鱼110g	能量 (kcal)	704.80
	五香牛肉丝	五香牛肉丝80g, 洋葱20g, 金针菇20g	蛋白质 (g)	35.70
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g)	15.20
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	碳水 (g)	106.30
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜5g, 海丰优质大米100g	钙 (mg)	78.40
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg)	3.80
			VA (μ g)	105.10
			VC (mg)	16.00

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	茄汁大虾	基围虾70g, 番茄酱7.5g	能量 (kcal) 876.00
	腌笃鲜	竹笋50g, 带皮带骨中方块90g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g) 38.80
	春卷	春卷1只	脂肪 (g) 34.40
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 102.80
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 175.70
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 16.90
		VC (mg) 12.30	
4月10日 星期五	宫保鸡丁	上浆鸡丁65g, 土豆30g, 无衣花生5g	能量 (kcal) 893.70
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 48.10
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 30.10
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 107.60
	咸肉莴笋叶菜饭	咸腿肉20g, 毛莴笋20g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 53.60
	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) 4.40
	Happyday (黑猪午餐肉)	黑猪午餐肉1片	VA (μg) 49.20
		VC (mg) 14.50	