

## 中学18元B套 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 ( $\mu$ g)	
			VC (mg)	
4月7日 星期二	金汤鱼片	巴沙鱼片110g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal)	896.70
	糖醋小排	去颈小排块150g	蛋白质 (g)	43.70
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	35.10
	炒鸡毛菜	鸡毛菜110g	碳水 (g)	101.50
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg)	142.60
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg)	6.10
			VA ( $\mu$ g)	124.20
			VC (mg)	49.30
4月8日 星期三	广式豉香蒸鸡	鸡边腿块150g, 豆豉2g	能量 (kcal)	702.90
	五香牛肉丝	五香牛肉丝80g, 洋葱20g, 金针菇20g	蛋白质 (g)	40.50
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g)	14.50
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	碳水 (g)	102.60
	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)	57.40
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg)	5.00
			VA ( $\mu$ g)	107.20
			VC (mg)	16.00

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal) 887.10
	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) 46.50
	春卷	春卷1只	脂肪 (g) 32.70
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 101.70
	米饭	海丰优质大米100g	钙 (mg) 143.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 16.90
			VC (mg) 12.30
4月10日 星期五	滑炒鱼片	巴沙鱼片130g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 924.50
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 41.60
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 36.10
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 108.30
	咸肉莴笋叶菜饭	咸腿肉20g, 毛莴笋20g, 海丰优质大米100g	钙 (mg) 63.70
	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
	Happyday (黑猪午餐肉)	黑猪午餐肉1片	VA (μg) 47.90
			VC (mg) 13.20