

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期一	豆豉蒸鱼块	带皮带骨巴沙鱼130g, 豆豉0.6g	能量 (kcal) 826.80
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 48.90
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽80g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 21.60
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 109.20
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 91.80
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 4.10
			VA (μg) 182.70
		VC (mg) 80.30	
5月12日 星期二	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块140g	能量 (kcal) 913.30
	糖醋小排	去颈小排块150g	蛋白质 (g) 49.30
	干锅花菜	鲜花菜90g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 33.70
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 103.20
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 79.00
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 6.10
			VA (μg) 74.40
		VC (mg) 34.20	
5月13日 星期三	干煎带鱼	段带鱼110g	能量 (kcal) 928.10
	腐竹红烧肉	干腐竹10g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	蛋白质 (g) 47.30
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 34.90
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 106.20
	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110g	钙 (mg) 93.10
	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) 6.50
			VA (μg) 130.40
		VC (mg) 16.00	

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月14日 星期四	红烧肉圆	40g肉圆2只	能量 (kcal) 852.50
	金汤肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 49.30
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄90g	脂肪 (g) 27.30
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 102.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 90.80
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 5.90
			VA (μg) 58.00
			VC (mg) 15.00
5月15日 星期五	三杯鸡	鸡边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁25g	能量 (kcal) 939.60
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 46.90
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 34.80
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 109.70
	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110g	钙 (mg) 70.70
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 6.10
	Happyday (一食当家坚果薄脆)	一食当家坚果薄脆1包	VA (μg) 120.10
			VC (mg) 5.80