

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块150g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 911.40
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 49.80
	炒合菜	山芋粉丝12g, 卷心菜50g, 黄豆芽30g, 光明鲜鸡蛋25g	脂肪 (g) 31.40
	炒西芹	西芹110g	碳水 (g) 107.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 117.70
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 87.40
			VC (mg) 33.80
5月19日 星期二	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片130g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 852.00
	茄汁排条	排条90g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 42.70
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇80g, 上浆肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 24.40
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 115.40
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 127.90
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.20
			VA (μg) 300.70
			VC (mg) 47.90
5月20日 星期三	夏威夷菠萝鸡丁	上浆鸡丁100g, 糖水菠萝20g, 青圆椒10g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 926.00
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	蛋白质 (g) 51.30
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 26.40
	炒鸡毛菜	鸡毛菜110g	碳水 (g) 120.80
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米110g	钙 (mg) 143.50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.50
			VA (μg) 206.00
			VC (mg) 73.70

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月21日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 794.30
	沙茶腐竹牛肉片	上浆牛肉片85g, 青圆椒15g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 46.20
	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 18.30
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g) 111.20
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 67.70
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 161.90
			VC (mg) 36.80
5月22日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 885.60
	黑椒猪柳	黑椒猪柳90g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 46.80
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g) 32.40
	炒西兰花	西兰花100g	碳水 (g) 101.70
	奶油培根蘑菇通心粉	弯管通心粉70g, 奶油培根蘑菇酱90g, 毛芹5g, 胡萝卜3g	钙 (mg) 73.20
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米10g	铁 (mg) 6.80
	Happyday (一食当家蝴蝶酥-原味)		VA (μg) 65.50
			VC (mg) 55.90