

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月25日 星期一	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 773.50
	茄香肉片	肉片85g, 洋葱10g, 番茄20g	蛋白质 (g) 44.90
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝25g	脂肪 (g) 20.30
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽100g	碳水 (g) 102.80
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 155.00
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 147.20
			VC (mg) 22.80
5月26日 星期二	豉油鸡	鸡边腿块150g	能量 (kcal) 894.90
	糖醋里脊	咕咾肉100g	蛋白质 (g) 51.20
	玉米笋莴笋肉片	015g, 毛莴笋90g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 25.70
	蒜茸空心菜	空心菜110g	碳水 (g) 114.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 155.50
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 193.20
			VC (mg) 9.30
5月27日 星期三	泰汁鱼饼	40g鱼饼2只, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal) 885.50
	葱爆肥牛	肥牛卷100g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 43.50
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 33.10
	葱油黄瓜	黄瓜110g	碳水 (g) 103.40
	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110g	钙 (mg) 82.10
	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) 4.80
			VA (μg) 187.30
			VC (mg) 20.20

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月28日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿块150g	能量 (kcal) 966.50
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 50.50
	芹菜肉丝	毛芹100g, 肉丝15g	脂肪 (g) 36.10
	咖喱土豆	土豆110g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 109.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 81.00
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 115.90
			VC (mg) 19.40
5月29日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 854.70
	孜香小炒肉	肉片100g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 54.30
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 17.10
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜100g	碳水 (g) 120.90
	芥菜春笋蛋炒饭	芥菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米110g	钙 (mg) 173.10
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 7.90
	Happyday (一食当家 黄油曲奇)	一食当家黄油曲奇1包	VA (μg) 236.40
			VC (mg) 76.60