

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月5日 星期二			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
			碳水 (g)	
			钙 (mg)	
			铁 (mg)	
			VA (μg)	
			VC (mg)	
5月6日 星期三	金汤鱼片	巴沙鱼片110g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal)	895.10
	水笋烧肉	水笋30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g, 红烧汁15g	蛋白质 (g)	42.30
	芹菜干丝肉丝	毛芹80g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g)	35.90
	醋溜白菜	大白菜110g	碳水 (g)	100.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg)	113.90
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	4.40
			VA (μg)	25.30
			VC (mg)	43.50
5月7日 星期四	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal)	838.80
	鱼香肉丝	上浆肉丝90g, 笋丝15g	蛋白质 (g)	60.20
	白玉菇火腿炒蛋	白玉菇50g, 盐水方腿25g, 光明鲜鸡蛋35g	脂肪 (g)	20.80
	葱油西葫芦	西葫芦110g	碳水 (g)	102.70
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg)	47.20
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg)	6.40
			VA (μg)	103.80
			VC (mg)	8.10

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期五	雪菜鱿鱼花	鱿鱼花100g, 咸菜30g	能量 (kcal) 763.70
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 45.50
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 19.70
	双色青甘蓝	青甘蓝105g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 101.10
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉70g, 番茄牛肉汁120g	钙 (mg) 129.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 4.80
			VA (μg) 60.00
			VC (mg) 15.30
5月9日 星期六	酸菜蒸鸡块	酸菜15g, 鸡边腿块150g	能量 (kcal) 978.10
	回锅肉	带皮后上肉片130g, 青圆椒10g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 54.50
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 36.90
	炒菠菜	菠菜110g	碳水 (g) 107.00
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 107.20
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 8.40
	Happyday (冠生园蟹黄味锅巴)	冠生园蟹黄味锅巴1包	VA (μg) 316.20
			VC (mg) 67.00