

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月29日 星期一	茄汁肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	905.50
	脆皮鸡腿	鸡腿150g	蛋白质 (g)	58.60
	荠菜双菇肉片	荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇70g, 肉片15g	脂肪 (g)	29.10
	双色青甘蓝	青甘蓝105g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	102.30
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg)	71.60
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸10g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.70
			VA (μg)	105.30
			VC (mg)	23.00
6月30日 星期二	鹌鹑蛋烧肉	鹌鹑蛋30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	能量 (kcal)	951.50
	茄汁鱼片	巴沙鱼片130g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱7g	蛋白质 (g)	47.60
	干锅花菜	鲜花菜90g, 肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	37.50
	芹菜干丝	毛芹105g, 厚百叶5g	碳水 (g)	105.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg)	104.90
	玉米小排汤	玉米棒30g, 去颈小排块15g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	130.20
			VC (mg)	31.10