

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月8日 星期一	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼130g	能量 (kcal) 811.10
	小酥肉	小酥肉90g	蛋白质 (g) 41.60
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜120g, 毛豆肉10g	脂肪 (g) 22.70
	炒青菜	青菜110g	碳水 (g) 110.10
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 107.70
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.40
			VA (μg) 183.00
			VC (mg) 84.50
6月9日 星期二	临沂炒鸡	鸡边腿块140g, 土豆25g, 蒜米2g, 洋葱5g, 临沂炒鸡酱15g	能量 (kcal) 795.50
	番茄排骨	去颈小排块140g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 37.60
	沙茶包菜炒千叶	卷心菜70g, 千叶豆腐20g, 黑木耳0.5g, 红肠10g, 沙茶酱10g	脂肪 (g) 26.30
	炒芹菜	毛芹110g	碳水 (g) 102.10
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 48.40
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 3.30
			VA (μg) 13.30
			VC (mg) 9.40
6月10日 星期三	干煎带鱼	段带鱼110g	能量 (kcal) 889.60
	金汤肥牛	肥牛卷100g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 48.10
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 32.00
	木耳黄瓜	黄瓜110g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 102.30
	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) 84.30
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 193.50
			VC (mg) 13.60

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月11日 星期四	孜香烤鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 861.50
	蚝油肉片	肉片90g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 48.00
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄90g	脂肪 (g) 29.10
	炒生菜	生菜110g	碳水 (g) 101.90
	米饭	海丰优质大米110g	钙 (mg) 95.80
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 53.00
			VC (mg) 16.10
6月12日 星期五	酸菜蒸海鲈鱼	海鲈鱼块120g, 酸菜20g	能量 (kcal) 862.60
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 49.90
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 24.60
	葱油莴笋	毛莴笋150g	碳水 (g) 110.40
	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) 80.90
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 4.10
	Happyday (光明常温干酪)	光明常温干酪1支	VA (μg) 68.10
			VC (mg) 6.20