

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月27日 星期一	本帮葱油鸡翅根	鸡根140g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	888.20
	孜然肉片	肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2.5g	蛋白质 (g)	56.30
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	23.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	112.30
	小米饭	小米5g, 大米100g	钙 (mg)	180.50
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g	铁 (mg)	10.50
			VA (μg)	320.10
			VC (mg)	85.00
10月28日 星期二	五香熏鱼	巴沙鱼130g	能量 (kcal)	844.20
	红烩牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g)	60.10
	佛手瓜炒肉片	佛手瓜90g, 肉片20g, 干黑木耳1g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	16.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	113.60
	米饭	大米100g	钙 (mg)	166.00
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg)	8.40
			VA (μg)	222.00
			VC (mg)	72.90
10月29日 星期三	椰香咖喱鸡	鸡腿块150g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)	1201.10
	红烧大肉	方肉150g	蛋白质 (g)	59.70
	柿柿如意包	柿子包1只	脂肪 (g)	55.50
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	115.70
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米100g, 青甜椒5g	钙 (mg)	168.40
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋25g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	6.90
			VA (μg)	343.70
			VC (mg)	69.00

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月30日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	1035.00
	糖醋小排	小排150g	蛋白质 (g)	56.70
	甜椒藕片肫片	甜椒10g, 藕片70g, 肫片30g	脂肪 (g)	38.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	115.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	172.20
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	7.60
			VA (μg)	181.70
			VC (mg)	95.60
10月31日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal)	1122.60
	香干烧肉	五香干30g, 方肉120g	蛋白质 (g)	52.20
	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g)	50.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	114.60
	意大利肉酱面	肉糜30g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 意大利面70g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg)	240.80
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	铁 (mg)	9.40
			VA (μg)	238.90
			VC (mg)	78.80

第 2 页，共 2 页