

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
5月6日 星期二	特色鱼面筋 糖醋溜酥肉 金玉满堂 炒时蔬 米饭 肉糜海带汤	鱼面筋60g, 青甜椒15g, 洋葱5g, 干黑木耳0.5g	能量 (kcal) 738.9
		小酥肉65g	蛋白质 (g) 21.0
		方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	
		时蔬70g	
		大米65g	
		肉糜5g, 干海带丝5g	脂肪 (g) 30.7
5月7日 星期三	黄金鸡块 沙茶肉片 大蛋饺 炒时蔬 扬州炒饭 冬瓜玉米猪骨汤	鸡块3块	能量 (kcal) 704.7
		肉片50g, 甜椒5g, 沙茶酱2g	蛋白质 (g) 32.9
		大蛋饺1只	
		时蔬70g	
		方腿10g, 鸡蛋20g, 大米65g, 青甜椒4g	
		玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g	脂肪 (g) 33.5

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期四	咖喱鱼蛋	鱼丸50g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 621.4 蛋白质 (g) 26.6 脂肪 (g) 28.7
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜5g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
5月9日 星期五	酱烧鸭块	鸭胸100g	能量 (kcal) 597.6 蛋白质 (g) 37.1 脂肪 (g) 18.6
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆50g, 鸡肫10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜4g, 洋葱16g, 鸡丁12g, 咖喱粉0.5g, 大米65g,	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
5月6日 星期二	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 652.8
		小酥肉65g	蛋白质 (g) 30.2
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 25.5
		时蔬70g	
	米饭	大米65g	
		肉糜5g, 干海带丝5g	
5月7日 星期三	红烧狮子头	肉圆1只	能量 (kcal) 648.5
		肉片50g, 甜椒5g, 沙茶酱2g	蛋白质 (g) 37.9
	大蛋饺	大蛋饺1只	脂肪 (g) 30.2
		时蔬70g	
	扬州炒饭	方腿10g, 鸡蛋20g, 大米65g, 青甜椒4g	
		玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期四	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 694.9  蛋白质 (g) 32.0  脂肪 (g) 34.4
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜5g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
5月9日 星期五	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 577.8  蛋白质 (g) 26.1  脂肪 (g) 18.8
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆50g, 鸡肫10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜4g, 洋葱16g, 鸡丁12g, 咖喱粉0.5g, 大米65g,	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	