

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月12日 星期一	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0. 5g	能量 (kcal) 645. 3 蛋白质 (g) 30. 9 脂肪 (g) 16. 3
	家常回锅肉	后腿肉65g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条15g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	番茄蛋汤	鸡蛋10g, 番茄25g	
5月13日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 540. 5 蛋白质 (g) 25. 8 脂肪 (g) 12. 3
	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	
	咖喱土豆鸡丁	鸡丁10g, 土豆60g, 咖喱粉0. 3g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐5g, 黄豆芽20g	
5月14日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 650. 8 蛋白质 (g) 38. 8 脂肪 (g) 14. 4
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5. 5g	
	香葱炖蛋	鸡蛋40g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米65g	
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月15日 星期四	红烧狮子头	肉圆1只	能量 (kcal) 654.9 蛋白质 (g) 29.5 脂肪 (g) 19.7
	椒盐小酥肉	小酥肉65g	
	黄芽菜炒三丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g	
5月16日 星期五	黄金大鸡排	鸡排1块	能量 (kcal) 626.7 蛋白质 (g) 45.7 脂肪 (g) 16.9
	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	意大利肉酱面	肉糜12g, 胡萝卜8g, 西芹4g, 洋葱8g, 意大利面55g, 番茄酱10g	
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月12日 星期一	葱油鱼丸	鱼丸50g	能量 (kcal) 629.8 蛋白质 (g) 23.5 脂肪 (g) 20.6
	家常回锅肉	后腿肉65g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条15g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	番茄蛋汤	鸡蛋10g, 番茄25g	
5月13日 星期二	黄焖鸭块	鸭边腿100g	能量 (kcal) 631.7 蛋白质 (g) 32.3 脂肪 (g) 19.7
	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	
	咖喱土豆鸡丁	鸡丁10g, 土豆60g, 咖喱粉0.3g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐5g, 黄豆芽20g	
5月14日 星期三	黄金鸡块	鸡块3块	能量 (kcal) 686.3 蛋白质 (g) 34.3 脂肪 (g) 15.6
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g	
	香葱炖蛋	鸡蛋40g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米65g	
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月15日 星期四	特色鱼面筋	鱼面筋60g, 青甜椒15g, 洋葱5g, 干黑木耳0. 5g	能量 (kcal) 729. 2 蛋白质 (g) 21. 7 脂肪 (g) 20. 8
	椒盐小酥肉	小酥肉65g	
	黄芽菜炒三丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0. 5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g	
5月16日 星期五	滑炒鱼片	巴沙鱼片70g, 干黑木耳0. 5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 590. 7 蛋白质 (g) 40. 4 脂肪 (g) 14. 6
	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	意大利肉酱面	肉糜12g, 胡萝卜8g, 西芹4g, 洋葱8g, 意大利面55g, 番茄酱10g	
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g	