

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月19日 星期一	沙茶鸭片	鸭片60g, 笋片20g, 干黑木耳1g, 沙茶酱2g	能量 (kcal) 601.9
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g) 27.3
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 17.2
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
5月20日 星期二	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) 610.1
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜5g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	蛋白质 (g) 27.2
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 12.4
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
5月21日 星期三	椰香咖喱鸡	鸡边腿90g, 土豆30g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal) 576.7
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g) 37.6
	炒时蔬	时蔬70g	
	三丝炒面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 干面条50g	脂肪 (g) 15.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月22日 星期四	葱油鱼丸	鱼丸50g	能量 (kcal)507.2
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g	
	甜椒土豆脆片	甜椒10g, 土豆50g, 鸡脆10g	蛋白质 (g)26.8
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)12.0
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g	
5月23日 星期五	黄金鸡块	鸡块3块	能量 (kcal)788.5
	茄汁溜酥肉	小酥肉65g, 番茄酱5.5g	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)36.0
	炒时蔬	时蔬70g	
	芹香肉糜炒饭	肉糜8g, 鸡蛋16g, 西芹8g, 胡萝卜4g, 大米65g	脂肪 (g)21.5
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g	

B套 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月19日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal)601.1
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)21.6
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)16.8
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
5月20日 星期二	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)524.0
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜5g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	蛋白质 (g)36.4
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)11.3
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
5月21日 星期三	沙茶牛肉丸	牛肉丸50g, 沙茶酱2g	能量 (kcal)513.9
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)36.5
	炒时蔬	时蔬70g	
	三丝炒面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 干面条50g	脂肪 (g)12.3
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月22日 星期四	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	581.9
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g		
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆50g, 鸡肫10g	蛋白质 (g)	32.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	12.1
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g		
5月23日 星期五	红烧狮子头	肉圆1只	能量 (kcal)	732.3
	茄汁溜酥肉	小酥肉65g, 番茄酱5.5g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	41.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜8g, 鸡蛋16g, 西芹8g, 胡萝卜4g, 大米65g	脂肪 (g)	18.9
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		