

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月26日 星期一	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)621.3
	家常回锅肉	后腿肉65g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)32.4
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)16.2
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	
5月27日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal)509.6
	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	
	西葫芦炒蛋	西葫芦65g, 鸡蛋15g	蛋白质 (g)23.4
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)12.1
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
5月28日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)759.3
	椒盐小酥肉	小酥肉65g	
	五香素鸡	素鸡25g	蛋白质 (g)32.1
	炒时蔬	时蔬70g	
	上海蛋炒饭	粟米8g, 鸡蛋20g, 胡萝卜4g, 大米65g	脂肪 (g)20.2
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月29日 星期四	滑炒鱼片	巴沙鱼片70g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 568.7
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g	
	如意三鲜	胡萝卜3g, 卷心菜60g, 肉片10g, 五香干2g	蛋白质 (g) 27.9
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 12.1
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
5月30日 星期五	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g	能量 (kcal) 629.5
	黄金大鸡排	鸡排1块	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g) 45.6
	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	脂肪 (g) 13.7
	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26日 星期一	酥香鱼饼	鱼饼60g	能量 (kcal)676.5
	家常回锅肉	后腿肉65g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)35.5
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)22.5
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	
5月27日 星期二	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)575.9
	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	
	西葫芦炒蛋	西葫芦65g, 鸡蛋15g	蛋白质 (g)31.9
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)13.6
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
5月28日 星期三	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)812.9
	椒盐小酥肉	小酥肉65g	
	五香素鸡	素鸡25g	蛋白质 (g)24.8
	炒时蔬	时蔬70g	
	上海蛋炒饭	粟米8g, 鸡蛋20g, 胡萝卜4g, 大米65g	脂肪 (g)21.9
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

B套 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月29日 星期四	川芹腿排	川芹腿排1块	能量 (kcal)643.8
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g	
	如意三鲜	胡萝卜3g, 卷心菜60g, 肉片10g, 五香干2g	蛋白质 (g)34.4
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)15.2
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
5月30日 星期五	咖喱鱼蛋	鱼丸50g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)606.8
	黄金大鸡排	鸡排1块	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)41.4
	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	脂肪 (g)13.7
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	