

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月2日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
6月3日 星期二	泰汁鱼饼	鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g	能量 (kcal) 579.9
		肉片50g, 甜椒5g, 沙茶酱2g	蛋白质 (g) 37.4
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	
		时蔬70g	
	炒时蔬	大米65g	
		小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	脂肪 (g) 12.7
	米饭		
6月4日 星期三			
油豆腐鸭血粉丝汤			
黄金鸡块	鸡块3块	能量 (kcal) 784.0	
	小酥肉65g	蛋白质 (g) 27.5	
糖醋溜酥肉	番茄65g, 鸡蛋20g		
	时蔬70g		
番茄炒蛋	牛肉糜8g, 胡萝卜8g, 洋葱8g, 鸡蛋16g, 咖喱粉0.5g, 大米65g		
	玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g	脂肪 (g) 21.0	
炒时蔬			
咖喱牛肉炒饭			
冬瓜玉米猪骨汤			

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月5日 星期四	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 651. 3 蛋白质 (g) 31. 5 脂肪 (g) 19. 3
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜3g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0. 3g, 干丝2g,	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
6月6日 星期五	酱烧鸭块	鸭胸100g	能量 (kcal) 573. 4 蛋白质 (g) 35. 7 脂肪 (g) 18. 8
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	西芹肫片	西芹60g, 鸡肫10g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 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
6月2日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
6月3日 星期二	椰香咖喱鸡 沙茶肉片 金玉满堂 炒时蔬 米饭 油豆腐鸭血粉丝汤	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) 604.0
		肉片50g, 甜椒5g, 沙茶酱2g	蛋白质 (g) 32.7
		方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	
		时蔬70g	
		大米65g	
		小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	脂肪 (g) 13.8
6月4日 星期三	葱油鱼丸 糖醋溜酥肉 番茄炒蛋 炒时蔬 咖喱牛肉炒饭 冬瓜玉米猪骨汤	鱼丸50g	能量 (kcal) 700.5
		小酥肉65g	蛋白质 (g) 26.5
		番茄65g, 鸡蛋20g	
		时蔬70g	
		牛肉糜8g, 胡萝卜8g, 洋葱8g, 鸡蛋16g, 咖喱粉0.5g, 大米65g	
		玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g	脂肪 (g) 19.7

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月5日 星期四	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 682.1 蛋白质 (g) 32.7 脂肪 (g) 21.2
	农家小炒肉	后腿肉70g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	
	锦绣炒三丝	胡萝卜3g, 黄豆芽60g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g, 干丝2g,	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
6月6日 星期五	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 553.6 蛋白质 (g) 24.7 脂肪 (g) 15.3
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	西芹肫片	西芹60g, 鸡肫10g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 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	