

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月9日 星期一	脆皮鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal) 700.5 蛋白质 (g) 35.2 脂肪 (g) 22.7 碳水 (g) 68.1
	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	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨10g	
6月10日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 528.2 蛋白质 (g) 25.8 脂肪 (g) 13.3 碳水 (g) 84.5
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g	
	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	
6月11日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 661.4 蛋白质 (g) 39.4 脂肪 (g) 16.3 碳水 (g) 72.6
	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	
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜40g, 大米65g, 肉糜10g	
	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
6月12日 星期四	红烧狮子头	65g肉圆1只	能量 (kcal) 657.3 蛋白质 (g) 29.8 脂肪 (g) 17.8 碳水 (g) 78.7
	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3g, 五香干2g,	
	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	
6月13日 星期五	黄金大鸡排	60g鸡排1块	能量 (kcal) 658.3 蛋白质 (g) 39.1 脂肪 (g) 18.3 碳水 (g) 65.7
	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g	
	大蛋饺	大蛋饺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
6月9日 星期一	酸菜鱼片	巴沙鱼片70g, 酸菜25g	能量 (kcal) 615.8 蛋白质 (g) 22.9 脂肪 (g) 20.8 碳水 (g) 71.9
	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	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨10g	
6月10日 星期二	香干鸭块	五香干20g, 鸭胸90g	能量 (kcal) 563.2 蛋白质 (g) 38.5 脂肪 (g) 15.3 碳水 (g) 79.3
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g	
	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	
6月11日 星期三	彩椒水晶虾仁	虾仁40g, 甜椒20g, 胡萝卜10g	能量 (kcal) 635.9 蛋白质 (g) 35.8 脂肪 (g) 12.1 碳水 (g) 80.5
	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	
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜40g, 大米65g, 肉糜10g	
	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
6月12日 星期四	本帮葱油鸡 椒盐小酥肉 黄芽菜炒三丝 炒时蔬 米饭 虾皮紫菜蛋汤	鸡边腿90g, 咖喱粉0.2g, 香葱5g	能量 (kcal) 671.7 蛋白质 (g) 28.7 脂肪 (g) 17.1 碳水 (g) 79.9
		小酥肉65g	
		大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g,	
		时蔬70g	
		大米65g	
		虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g	
6月13日 星期五	咖喱牛肉丸 黑椒猪柳 大蛋饺 炒时蔬 意大利肉酱面 白菜鱼丸粉丝汤	牛肉丸50g, 咖喱粉0.2g	能量 (kcal) 603.9 蛋白质 (g) 38.2 脂肪 (g) 16.5 碳水 (g) 65.8
		猪柳55g, 洋葱20g	
		大蛋饺1只	
		时蔬70g	
		肉糜12g, 胡萝卜8g, 西芹4g, 洋葱8g, 意大利面55g, 番茄酱10g	
		大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g	