

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月16日 星期一	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) 667.4 蛋白质 (g) 30.1 脂肪 (g) 23.3 碳水 (g) 81.9
	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	
	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17日 星期二	葱油鱼丸	鱼丸50g	能量 (kcal) 521.7 蛋白质 (g) 30.7 脂肪 (g) 11.8 碳水 (g) 73.5
	蚝油牛肉片	牛肉片55g, 洋葱25g	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	
6月18日 星期三	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal) 563.3 蛋白质 (g) 41.3 脂肪 (g) 14.0 碳水 (g) 57.1
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜55g, 甜椒15g	
	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	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月19日 星期四	香炸猪排	60g大排1块	能量 (kcal) 606.7 蛋白质 (g) 33.3 脂肪 (g) 16.8 碳水 (g) 67.1
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g	
	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	
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g	
6月20日 星期五	黄金鸡块	鸡块3块	能量 (kcal) 788.5 蛋白质 (g) 36.0 脂肪 (g) 21.5 碳水 (g) 89.8
	茄汁溜酥肉	小酥肉65g, 番茄酱5.5g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	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	
	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
6月16日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 601.1 蛋白质 (g) 21.6 脂肪 (g) 20.8 碳水 (g) 77.5
	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	
	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17日 星期二	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 596.4 蛋白质 (g) 36.2 脂肪 (g) 10.9 碳水 (g) 74.1
	蚝油牛肉片	牛肉片55g, 洋葱25g	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	
6月18日 星期三	彩椒猪柳	猪柳55g, 青甜椒10g, 胡萝卜10g	能量 (kcal) 500.9 蛋白质 (g) 34.4 脂肪 (g) 12.0 碳水 (g) 58.2
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜55g, 甜椒15g	
	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	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月19日 星期四	咖喱鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 585.1 蛋白质 (g) 42.5 脂肪 (g) 13.5 碳水 (g) 66.6
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g	
	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	
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g	
6月20日 星期五	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 748.9 蛋白质 (g) 39.3 脂肪 (g) 20.4 碳水 (g) 84.8
	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	
	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	
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g	