

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月1日 星期一	红烧大排	60g大排1块	能量 (kcal) 625.9 蛋白质 (g) 27.8 脂肪 (g) 11.6 碳水 (g) 96.4
	水晶虾仁	虾仁40g, 粟米20g, 胡萝卜10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
9月2日 星期二	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 643.3 蛋白质 (g) 35.1 脂肪 (g) 12.4 碳水 (g) 83.2
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g	
	黄瓜炒蛋	黄瓜60g, 鸡蛋15g, 干黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	
9月3日 星期三	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条55g	能量 (kcal) 692.2 蛋白质 (g) 36.0 脂肪 (g) 17.4 碳水 (g) 84.6
	红烧狮子头	65g肉圆1只	
	大蛋饺	大蛋饺1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	芹香肉糜炒饭	肉糜8g, 鸡蛋16g, 芹菜8g, 胡萝卜4g, 大米80g	
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排10g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月4日 星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿80g, 土豆30g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal) 671.9 蛋白质 (g) 34.0 脂肪 (g) 13.9 碳水 (g) 90.4
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g	
	莴笋炒蛋	毛莴笋90g, 鸡蛋15g, 干黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
9月5日 星期五	蚝油牛肉片	牛肉片55g, 洋葱25g	能量 (kcal) 609.9 蛋白质 (g) 32.8 脂肪 (g) 10.7 碳水 (g) 82.9
	咖喱鱼蛋	鱼丸45g, 咖喱粉0.5g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	意大利肉酱面	肉糜12g, 胡萝卜8g, 芹菜4g, 洋葱8g, 意大利面55g, 番茄酱10g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月1日 星期一	黄金大鸡排	60g鸡排1块	能量 (kcal) 638.4 蛋白质 (g) 32.4 脂肪 (g) 10.6 碳水 (g) 90.7
	水晶虾仁	虾仁40g, 粟米20g, 胡萝卜10g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
9月2日 星期二	滑炒鱼片	巴沙鱼片70g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 587.3 蛋白质 (g) 29.7 脂肪 (g) 12.8 碳水 (g) 83.1
	鱼香肉丝	肉丝50g, 笋丝15g	
	黄瓜炒蛋	黄瓜60g, 鸡蛋15g, 干黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	
9月3日 星期三	南乳鸭块	鸭胸90g, 南乳汁4.5g	能量 (kcal) 709.2 蛋白质 (g) 44.0 脂肪 (g) 19.2 碳水 (g) 81.6
	红烧狮子头	65g肉圆1只	
	大蛋饺	大蛋饺1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	芹香肉糜炒饭	肉糜8g, 鸡蛋16g, 芹菜8g, 胡萝卜4g, 大米80g	
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排10g	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月4日 星期四	糖醋小排	小排75g	能量 (kcal) 727.5 蛋白质 (g) 31.1 脂肪 (g) 20.7 碳水 (g) 83.3
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g	
	莴笋炒蛋	毛莴笋90g, 鸡蛋15g, 干黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米80g	
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
9月5日 星期五	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉55g, 后腿肉10g	能量 (kcal) 653.6 蛋白质 (g) 36.9 脂肪 (g) 14.6 碳水 (g) 80.3
	咖喱鱼蛋	鱼丸45g, 咖喱粉0.5g	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	意大利肉酱面	肉糜12g, 胡萝卜8g, 芹菜4g, 洋葱8g, 意大利面55g, 番茄酱10g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g	