

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月8日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿80g, 咖喱粉0.2g, 香葱5g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	625.4 30.0 14.1 94.6
	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
9月9日 星期二	酸菜鱼片	巴沙鱼片70g, 酸菜25g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	727.1 32.0 19.3 106.4
	小酥肉	小酥肉65g		
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条15g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
9月10日 星期三	香干鸭块	五香干20g, 鸭胸80g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	695.9 45.8 14.7 95.1
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只		
	炒时蔬	时蔬70g		
	上海蛋炒饭	粟米8g, 鸡蛋20g, 胡萝卜4g, 大米80g		
	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	
9月11日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	606.8 30.7 14.5 88.4
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g		
	莴笋香干肉片	毛莴笋90g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g, 五香干1g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	老鸭粉丝汤	鸭边腿10g, 干粉丝5g		
9月12日 星期五	香炸猪排	60g大排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	626.2 34.4 13.8 91.1
	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0.5g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	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		
	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	
9月8日 星期一	茄汁大虾	基围虾45g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	590.3 30.6 8.9 81.7
	黑椒猪柳	猪柳55g, 洋葱20g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
9月9日 星期二	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	763.1 28.6 19.3 105.2
	小酥肉	小酥肉65g		
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条15g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
9月10日 星期三	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	660.9 33.1 12.8 89.7
	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只		
	炒时蔬	时蔬70g		
	上海蛋炒饭	粟米8g, 鸡蛋20g, 胡萝卜4g, 大米80g		
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g		

第 1 页，共 2 页

B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月11日 星期四	新疆大盘鸡	鸡边腿80g, 土豆30g, 甜椒5g, 洋葱5g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	622.3
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g		
	莴笋香干肉片	毛莴笋90g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g, 五香干1g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	老鸭粉丝汤	鸭边腿10g, 干粉丝5g		
9月12日 星期五	蚝油牛肉片	牛肉片55g, 洋葱25g	能量 (kcal)	549.3
	咖喱鸡丁	鸡丁55g, 土豆20g, 咖喱粉0.5g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	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		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		

第 2 页, 共 2 页