

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月15日 星期一	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 668.5  蛋白质 (g) 28.1  脂肪 (g) 19.1  碳水 (g) 96.0	
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋60g		
	咖喱培根土豆	土豆60g, 洋葱10g, 培根10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
9月16日 星期二	香酥鱼米花	鱼米花60g	能量 (kcal) 670.6  蛋白质 (g) 28.0  脂肪 (g) 20.5  碳水 (g) 93.5	
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g		
	如意三鲜	胡萝卜3g, 卷心菜60g, 肉片10g, 五香干2g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排10g		
9月17日 星期三	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g	能量 (kcal) 678.5  蛋白质 (g) 28.3  脂肪 (g) 20.8  碳水 (g) 94.6	
	咖喱鱼蛋	鱼丸45g, 咖喱粉0.5g		
	五香素鸡	素鸡25g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	扬州炒饭	方腿10g, 鸡蛋20g, 大米80g, 青甜椒4g		
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 肉圆10g, 冬瓜20g		

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月18日 星期四	卡兹脆鸡排	卡兹脆鸡排84g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	633.0 25.0 18.8 90.9
	京酱肉丝	肉丝50g, 笋丝15g		
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g		
9月19日 星期五	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	654.2 25.8 19.4 94.0
	红烧狮子头	65g肉圆1只		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜40g, 大米80g, 肉糜10g		
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨10g		

B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月15日 星期一	萝卜烧肉	方肉55g, 白萝卜35g, 后腿肉10g	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>蛋白质(g)</div> <div>脂肪(g)</div> <div>碳水(g)</div> </div>	<div> <div>754.5</div> <div>28.1</div> <div>24.4</div> <div>105.6</div> </div>
	虾仁炒蛋	虾仁20g, 鸡蛋60g		
	咖喱培根土豆	土豆60g, 洋葱10g, 培根10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
9月16日 星期二	红烧鸡翅	鸡根120g	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>蛋白质(g)</div> <div>脂肪(g)</div> <div>碳水(g)</div> </div>	<div> <div>667.4</div> <div>30.7</div> <div>20.0</div> <div>91.1</div> </div>
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g		
	如意三鲜	胡萝卜3g, 卷心菜60g, 肉片10g, 五香干2g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排10g		
9月17日 星期三	红烧大排	60g大排1块	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>蛋白质(g)</div> <div>脂肪(g)</div> <div>碳水(g)</div> </div>	<div> <div>663.2</div> <div>29.1</div> <div>19.1</div> <div>93.6</div> </div>
	咖喱鱼蛋	鱼丸45g, 咖喱粉0.5g		
	五香素鸡	素鸡25g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	扬州炒饭	方腿10g, 鸡蛋20g, 大米80g, 青甜椒4g		
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 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18日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片70g, 酸菜25g	能量 (kcal) 609.7  蛋白质 (g) 26.8  脂肪 (g) 17.6  碳水 (g) 86.1	
	京酱肉丝	肉丝50g, 笋丝15g		
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g		
9月19日 星期五	香干鸭块	五香干20g, 鸭胸80g	能量 (kcal) 689.2  蛋白质 (g) 27.5  脂肪 (g) 21.1  碳水 (g) 97.3	
	红烧狮子头	65g肉圆1只		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜40g, 大米80g, 肉糜10g		
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨10g		

第 2 页，共 2 页