

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月22日 星期一	脆皮鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal) 765.8 蛋白质 (g) 32.8 脂肪 (g) 23.5 碳水 (g) 105.8
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉55g, 后腿肉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23日 星期二	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	能量 (kcal) 713.4 蛋白质 (g) 32.4 脂肪 (g) 21.1 碳水 (g) 98.6
	小酥肉	小酥肉65g	
	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	
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 肉圆10g, 干粉丝5g	
9月24日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿90g	能量 (kcal) 674.7 蛋白质 (g) 32.6 脂肪 (g) 19.7 碳水 (g) 91.7
	葱油鱼丸	鱼丸45g	
	西芹香干肉片	西芹50g, 五香干5g, 肉片10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	锦绣炒饭	方腿12g, 粟米8g, 胡萝卜4g, 鸡蛋16g, 大米80g	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月25日 星期四	茄汁鱼片	巴沙鱼片70g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 577.4 蛋白质 (g) 33.2 脂肪 (g) 15.0 碳水 (g) 77.4
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	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80g	
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g	
9月26日 星期五	果木烤鸭胸	鸭胸片65g	能量 (kcal) 790.1 蛋白质 (g) 35.8 脂肪 (g) 23.3 碳水 (g) 109.2
	家常回锅肉	方肉60g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜4g, 洋葱16g, 鸡丁12g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	
	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
9月22日 星期一	滑炒鱼片	巴沙鱼片70g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 687.8 蛋白质 (g) 27.5 脂肪 (g) 22.0 碳水 (g) 95.0
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉55g, 后腿肉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23日 星期二	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 743.2 蛋白质 (g) 31.7 脂肪 (g) 22.8 碳水 (g) 102.7
	小酥肉	小酥肉65g	
	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	
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 肉圆10g, 干粉丝5g	
9月24日 星期三	孜然肉片	肉片50g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	能量 (kcal) 637.0 蛋白质 (g) 30.7 脂肪 (g) 18.6 碳水 (g) 86.6
	葱油鱼丸	鱼丸45g	
	西芹香干肉片	西芹50g, 五香干5g, 肉片10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	锦绣炒饭	方腿12g, 粟米8g, 胡萝卜4g, 鸡蛋16g, 大米80g	
	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25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) 624.3 蛋白质 (g) 32.8 脂肪 (g) 17.6 碳水 (g) 83.7
	肉沫蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	
	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80g	
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g	
9月26日 星期五	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条55g	能量 (kcal) 736.2 蛋白质 (g) 29.6 脂肪 (g) 23.4 碳水 (g) 101.7
	家常回锅肉	方肉60g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	
	芥菜百叶包	芥菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬70g	
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜4g, 洋葱16g, 鸡丁12g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	