

A套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月28日 星期日	黄金鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	598.60 25.5 18.2 83.3
	酱爆肉丁	肉丁50g, 笋丁20g		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月29日 星期一	酱烧鸭块	鸭胸90g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	612.1 27.2 18.2 84.8
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g		
	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30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)	725.90 31.9 21.8 100.6
	小油豆腐烧肉	小油豆腐10g, 方肉55g, 后腿肉10g		
	大蛋饺	大蛋饺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		
	玉米山药小排汤	玉米棒15g, 小排10g, 山药15g		

第 1 页，共 2 页

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月1日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月2日 星期四			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月28日 星期日	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	639.00 27.2 19.4 88.9
	酱爆肉丁	肉丁50g, 笋丁20g		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g		
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米80g		
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月29日 星期一	蚝油肉片	肉片50g, 洋葱20g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	606.1 26.9 18.0 84.0
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉50g, 番茄酱5.5g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g		
	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30日 星期二	咖喱鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	786.10 34.5 23.6 109.0
	小油豆腐烧肉	小油豆腐10g, 方肉55g, 后腿肉10g		
	大蛋饺	大蛋饺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		
	玉米山药小排汤	玉米棒15g, 小排10g, 山药15g		

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月1日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月2日 星期四			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)