

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月7日 星期二			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月8日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月9日 星期四	鹤鹑蛋烧肉 椰香咖喱牛肉 番茄炒蛋 炒时蔬 米饭 冬瓜玉米肉圆汤	方肉110g, 鹤鹑蛋20g 牛前肉100g, 土豆40g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g 番茄80g, 鸡蛋40g 时蔬100g 大米80g 玉米棒20g, 肉圆20g, 冬瓜50g	能量 (kcal) 979.60 蛋白质 (g) 52.70 脂肪 (g) 40.60 碳水 (g) 95.8

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月10日 星期五	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	能量 (kcal) 905.10 蛋白质 (g) 49.7 脂肪 (g) 36.4 碳水 (g) 94.7
	鱼香肉丝	肉丝85g, 笋丝15g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	萝卜猪骨汤	白萝卜50g, 汤骨35g	
10月11日 星期六	脆皮鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal) 797.1 蛋白质 (g) 63.0 脂肪 (g) 20.9 碳水 (g) 89.3
	黑椒牛柳	牛柳85g, 洋葱20g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒10g, 绿豆芽70g, 肉丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	意大利肉酱面	肉糜30g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	

小学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月7日 星期二			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月8日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月9日 星期四	葱烤大排 椰香咖喱牛肉 番茄炒蛋 炒时蔬 米饭 冬瓜玉米肉圆汤	85g大排1块, 香葱5g 牛前肉100g, 土豆40g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g 番茄80g, 鸡蛋40g 时蔬100g 大米80g 玉米棒20g, 肉圆20g, 冬瓜50g	能量 (kcal) 817.10 蛋白质 (g) 49.20 脂肪 (g) 23.60 碳水 (g) 95.0

小学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月10日 星期五	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅105g	能量 (kcal) 839.10 蛋白质 (g) 47.4 脂肪 (g) 23.0 碳水 (g) 97.3
	鱼香肉丝	肉丝85g, 竹丝15g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	萝卜猪骨汤	白萝卜50g, 汤骨35g	
10月11日 星期六	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 779.9 蛋白质 (g) 56.6 脂肪 (g) 22.4 碳水 (g) 86.3
	黑椒牛柳	牛柳85g, 洋葱20g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒10g, 绿豆芽70g, 肉丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	意大利肉酱面	肉糜30g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	