

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	887.70
	椰香咖喱牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g)	69.10
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g)	20.10
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	95.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	190.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋20g, 老豆腐40g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg)	8.70
			VA (μg)	331.00
			VC (mg)	74.10
10月21日 星期二	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	878.80
	鹌鹑蛋烧肉	方肉110g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	42.40
	甜椒土豆脆片	甜椒10g, 土豆60g, 脆片30g	脂肪 (g)	37.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	93.60
	米饭	大米80g	钙 (mg)	160.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg)	7.90
			VA (μg)	233.70
			VC (mg)	86.40
10月22日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	965.50
	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	57.10
	鱼香茄子	肉糜30g, 茄子80g	脂肪 (g)	40.30
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	93.60
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	钙 (mg)	198.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	7.20
			VA (μg)	313.50
			VC (mg)	65.50

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal)	899.40
	板栗烧肉	板栗仁20g, 方肉110g	蛋白质 (g)	45.80
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜70g, 甜椒10g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	38.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	93.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	177.00
	萝卜小排汤	白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	163.60
			VC (mg)	107.20
10月24日 星期五	咖喱鸡翅	鸡根140g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	928.20
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	54.80
	西芹炒蛋	西芹70g, 鸡蛋35g	脂肪 (g)	38.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	91.30
	咸肉菜饭	咸腿肉20g, 青菜80g, 大米80g, 肉糜20g	钙 (mg)	225.10
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	8.20
			VA (μg)	437.30
			VC (mg)	131.60

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期一	红烧狮子头	40g肉圆2只	能量 (kcal)	779.60
	椰香咖喱牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g)	62.40
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g)	18.40
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	91.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	195.20
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋20g, 老豆腐40g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg)	7.90
			VA (μg)	306.60
			VC (mg)	74.10
10月21日 星期二	本帮葱油鸡	鸡边腿130g, 咖喱粉0.2g, 香葱5g	能量 (kcal)	911.60
	鹌鹑蛋烧肉	方肉110g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	49.10
	甜椒土豆腩片	甜椒10g, 土豆60g, 腩片30g	脂肪 (g)	39.20
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	90.60
	米饭	大米80g	钙 (mg)	158.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg)	8.40
			VA (μg)	274.30
			VC (mg)	84.30
10月22日 星期三	彩椒猪柳	猪柳85g, 青甜椒10g, 胡萝卜10g	能量 (kcal)	937.40
	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	60.20
	鱼香茄子	肉糜30g, 茄子80g	脂肪 (g)	37.00
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	90.90
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	钙 (mg)	202.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	6.70
			VA (μg)	301.20
			VC (mg)	77.20

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期四	咸蛋黄肉饼	肉糜80g, 咸蛋1只	能量 (kcal)	877.60
	板栗烧肉	板栗仁20g, 方肉110g	蛋白质 (g)	44.50
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜70g, 甜椒10g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	37.60
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	90.30
	米饭	大米80g	钙 (mg)	174.70
	萝卜小排汤	白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg)	5.80
			VA (μg)	163.60
			VC (mg)	107.00
10月24日 星期五	糖醋排条	糖醋排条80g	能量 (kcal)	863.70
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	41.40
	西芹炒蛋	西芹70g, 鸡蛋35g	脂肪 (g)	36.90
	炒时蔬	时蔬100g	碳水 (g)	91.50
	咸肉菜饭	咸腿肉20g, 青菜80g, 大米80g, 肉糜20g	钙 (mg)	257.30
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	7.00
			VA (μg)	414.20
			VC (mg)	131.60