

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

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 板栗烧肉 干锅包菜 炒时蔬 米饭 萝卜小排汤	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5. 5g	能量 (kcal) 899. 40
		板栗仁20g, 方肉110g	蛋白质 (g) 45. 80
		肉片20g, 卷心菜70g, 甜椒10g, 鸡蛋0. 5g	脂肪 (g) 38. 20
		时蔬100g	碳水 (g) 93. 10
		大米80g	钙 (mg) 177. 00
		白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg) 6. 00
			VA (μg) 163. 60
10月24日 星期五	咖喱鸡翅 农家小炒肉 西芹炒蛋 炒时蔬 咸肉菜饭 罗宋汤		VC (mg) 107. 20
		鸡根140g, 咖喱粉0. 5g	能量 (kcal) 928. 20
		方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 54. 80
		西芹70g, 鸡蛋35g	脂肪 (g) 38. 20
		时蔬100g	碳水 (g) 91. 30
		咸腿肉20g, 青菜80g, 大米80g, 肉糜20g	钙 (mg) 225. 10
		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 椰香咖喱牛肉 番茄炒蛋 炒时蔬 米饭 酸辣汤	40g肉圆2只	能量 (kcal) 779.60
		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80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 18.40
		时蔬100g	碳水 (g) 91.10
		大米80g	钙 (mg) 195.20
		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
10月21日 星期二	本帮葱油鸡 鹌鹑蛋烧肉 甜椒土豆肫片 炒时蔬 米饭 香鸭扁尖冬瓜汤		VC (mg) 74.10
		鸡边腿130g, 咖喱粉0.2g, 香葱5g	能量 (kcal) 911.60
		方肉110g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 49.10
		甜椒10g, 土豆60g, 茱片30g	脂肪 (g) 39.20
		时蔬100g	碳水 (g) 90.60
		大米80g	钙 (mg) 158.50
		鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg) 8.40
10月22日 星期三	彩椒猪柳 豆豉蒸小排 鱼香茄子 炒时蔬 咖喱牛肉炒饭 紫菜鱼丸汤		VA (μg) 274.30
		猪柳85g, 青甜椒10g, 胡萝卜10g	VC (mg) 84.30
		小排130g, 豆豉2g	能量 (kcal) 937.40
		肉糜30g, 茄子80g	蛋白质 (g) 60.20
		时蔬100g	脂肪 (g) 37.00
		牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	碳水 (g) 90.90
		干裙带菜2g, 鱼丸20g	钙 (mg) 202.10

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 板栗烧肉 干锅包菜 炒时蔬 米饭 萝卜小排汤	肉糜80g, 咸蛋1只	能量 (kcal) 877.60
		板栗仁20g, 方肉110g	蛋白质 (g) 44.50
		肉片20g, 卷心菜70g, 甜椒10g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 37.60
		时蔬100g	碳水 (g) 90.30
		大米80g	钙 (mg) 174.70
		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 农家小炒肉 西芹炒蛋 炒时蔬 咸肉菜饭 罗宋汤	糖醋排条80g	能量 (kcal) 863.70
		方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 41.40
		西芹70g, 鸡蛋35g	脂肪 (g) 36.90
		时蔬100g	碳水 (g) 91.50
		咸腿肉20g, 青菜80g, 大米80g, 肉糜20g	钙 (mg) 257.30
		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