

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月27日 星期一	香干烧肉	五香干20g, 方肉100g	能量 (kcal) 832.00
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2g	蛋白质 (g) 43.70
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 32.40
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.40
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 210.50
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g	铁 (mg) 9.80
			VA (μg) 260.80
10月28日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	VC (mg) 70.50
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 761.50
	佛手瓜炒肉片	佛手瓜80g, 肉片20g, 干黑木耳1g, 鸡蛋0.5g	蛋白质 (g) 49.20
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 23.50
	米饭	大米80g	碳水 (g) 88.30
	蘑菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	钙 (mg) 143.40
			铁 (mg) 8.60
10月29日 星期三	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	VA (μg) 235.00
	红烧大肉	方肉130g	VC (mg) 59.30
	柿柿如意包	柿子包1只	能量 (kcal) 960.90
	炒时蔬	时蔬80g	蛋白质 (g) 52.90
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青甜椒5g	脂肪 (g) 42.10
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋25g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	碳水 (g) 92.60
			钙 (mg) 135.70

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月30日 星期四	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	能量 (kcal) 916.70
	糖醋小排	小排130g	蛋白质 (g) 55.70
	甜椒藕片肫片	甜椒10g, 藕片60g, 茱片30g	脂肪 (g) 35.50
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 135.90
	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) 7.40
			VA (μg) 176.40
10月31日 星期五	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	VC (mg) 81.10
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 牛仔粒85g, 洋葱15g, 甜椒5g	能量 (kcal) 804.20
	蒸饺	蒸饺2只	蛋白质 (g) 60.00
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 21.50
	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	碳水 (g) 92.70
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	钙 (mg) 123.30
			铁 (mg) 3.80
			VA (μg) 155.80
			VC (mg) 65.70

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月27日 星期一	本帮葱油鸡全翅	鸡翅100g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal) 726.70
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g, 鸡蛋2g	蛋白质 (g) 43.00
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 20.70
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 92.10
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 156.30
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g	铁 (mg) 8.40
			VA (μg) 272.20
10月28日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	VC (mg) 70.90
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 717.30
	佛手瓜炒肉片	佛手瓜80g, 肉片20g, 干黑木耳1g, 鸡蛋0.5g	蛋白质 (g) 47.10
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 18.20
	米饭	大米80g	碳水 (g) 91.40
	蘑菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	钙 (mg) 165.00
			铁 (mg) 7.80
10月29日 星期三	椰香咖喱鸡	鸡腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	VA (μg) 192.90
	红烧大肉	方肉130g	VC (mg) 64.40
	柿柿如意包	柿子包1只	能量 (kcal) 971.40
	炒时蔬	时蔬80g	蛋白质 (g) 53.20
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青甜椒5g	脂肪 (g) 42.60
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋25g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	碳水 (g) 93.80
			钙 (mg) 142.70

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月30日 星期四	家常回锅肉	方肉100g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	能量 (kcal) 955.50
	糖醋小排	小排130g	蛋白质 (g) 43.30
	甜椒藕片肫片	甜椒10g, 藕片60g, 茱片30g	脂肪 (g) 45.90
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 92.30
	米饭	大米80g	钙 (mg) 147.60
	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) 6.60
			VA (μg) 160.80
10月31日 星期五	脆皮鸡翅根	鸡根140g	VC (mg) 90.60
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 牛仔粒85g, 洋葱15g, 甜椒5g	能量 (kcal) 828.80
	蒸饺	蒸饺2只	蛋白质 (g) 61.30
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 23.60
	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	碳水 (g) 92.80
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g	钙 (mg) 123.30
			铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 178.60
			VC (mg) 65.70