

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月3日 星期一	秋游		
11月4日 星期二	脆皮翅中	翅中100g	能量 (kcal) 841.40
	番茄排骨	小排120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 43.40
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆40g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 33.40
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.80
	米饭	大米80g	钙 (mg) 124.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿(清真) kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 152.70
			VC (mg) 70.60
11月5日 星期三	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	能量 (kcal) 882.80
	百叶结烧肉	百叶结25g, 方肉100g	蛋白质 (g) 53.30
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g) 32.80
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.60
	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g	钙 (mg) 221.70
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 213.70
			VC (mg) 51.60

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月6日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿（清真）kg130g	能量 (kcal) 809.10
	彩椒牛柳	牛柳85g, 甜椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 47.80
	金玉满堂	方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g) 27.90
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 120.40
	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) 5.50
			VA (μg) 246.20
		VC (mg) 82.10	
11月7日 星期五	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) 936.20
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g) 43.00
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 40.20
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 100.60
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg) 174.40
	牛肉粉丝汤	牛前肉15g, 干粉丝10g	铁 (mg) 10.10
			VA (μg) 218.30
		VC (mg) 89.30	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月3日 星期一	秋游			
11月4日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	840.20
	番茄排骨	小排120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g)	41.40
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆40g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	33.40
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	93.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	145.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿(清真) kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.30
			VA (μg)	135.50
			VC (mg)	75.70
11月5日 星期三	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅120g	能量 (kcal)	960.00
	百叶结烧肉	百叶结25g, 方肉100g	蛋白质 (g)	54.90
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	41.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	91.50
	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g	钙 (mg)	218.20
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g, 鸡蛋 0.5g	铁 (mg)	5.90
			VA (μg)	215.50
			VC (mg)	50.10

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月6日 星期四	椒盐咕咾肉	咕咾肉85g	能量 (kcal) 738.40
	彩椒牛柳	牛柳85g, 甜椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 50.80
	金玉满堂	方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g) 19.20
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 90.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 120.20
	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) 4.90
			VA (μg) 200.20
		VC (mg) 82.30	
11月7日 星期五	本帮葱油鸡	鸡腿块130g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal) 919.10
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g) 48.20
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 39.10
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.60
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg) 157.30
	牛肉粉丝汤	牛前肉15g, 干粉丝10g	铁 (mg) 9.70
			VA (μg) 257.90
		VC (mg) 84.60	