

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月10日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5. 5g	能量 (kcal) 909. 90
	鹌鹑蛋烧肉	方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 48. 30
	芹菜干丝肉丝	芹菜65g, 厚百叶5g, 肉丝20g, 鸡蛋0. 5g	脂肪 (g) 39. 10
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91. 20
	米饭	大米80g	钙 (mg) 160. 80
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸20g, 鸡蛋20g	铁 (mg) 6. 10
			VA (μg) 239. 90
11月11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) 49. 60
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 750. 60
	腐竹包菜炒鸭胸片	卷心菜50g, 腐竹5g, 鸭胸片20g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 48. 10
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 21. 00
	米饭	大米80g	碳水 (g) 92. 30
	玉米山药小排汤	玉米棒20g, 小排20g, 山药15g	钙 (mg) 162. 70
			铁 (mg) 8. 30
11月12日 星期三	香烤松板肉	松板肉100g	VA (μg) 128. 40
	糖醋小排	小排130g	VC (mg) 87. 90
	叉烧包	叉烧包1只	能量 (kcal) 931. 50
	炒时蔬	时蔬80g	蛋白质 (g) 54. 50
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 弯管通心粉50g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	脂肪 (g) 39. 10
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	碳水 (g) 90. 40
			钙 (mg) 130. 60

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月13日 星期四	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	能量 (kcal) 882.00
	茄汁排条	大排排条90g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 67.50
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪 (g) 26.80
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 92.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 190.50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 5.90
			VA (μg) 227.90
11月14日 星期五	杏鲍菇烧肉	杏鲍菇20g, 方肉100g	VC (mg) 52.30
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	能量 (kcal) 867.90
	龟兔包	龟兔包1只	蛋白质 (g) 49.90
	炒时蔬	时蔬80g	脂肪 (g) 32.70
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米80g	碳水 (g) 93.50
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 肉圆20g, 冬瓜25g	钙 (mg) 125.80
			铁 (mg) 3.90
			VA (μg) 221.90
			VC (mg) 55.70

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月10日 星期一	奥尔良烤鸡腿 鹌鹑蛋烧肉 芹菜干丝肉丝 炒时蔬 米饭 紫菜鱼丸蛋花汤	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g	能量 (kcal) 919.10
		方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 54.70
		芹菜65g, 厚百叶5g, 肉丝20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 37.50
		时蔬80g	碳水 (g) 90.70
		大米80g	钙 (mg) 153.70
		干裙带菜1g, 鱼丸20g, 鸡蛋20g	铁 (mg) 6.70
			VA (μ g) 264.30
			VC (mg) 49.40
11月11日 星期二	油方塞肉 红烩牛肉 腐竹包菜炒鸭胸片 炒时蔬 米饭 玉米山药小排汤	40g油方塞肉2个	能量 (kcal) 771.40
		牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 53.00
		卷心菜50g, 腐竹5g, 鸭胸片20g, 甜椒10g	脂肪 (g) 21.00
		时蔬80g	碳水 (g) 92.60
		大米80g	钙 (mg) 140.80
		玉米棒20g, 小排20g, 山药15g	铁 (mg) 9.40
			VA (μ g) 127.10
			VC (mg) 84.40
11月12日 星期三	九制陈皮鸭腿 糖醋小排 叉烧包 炒时蔬 番茄肉酱通心粉 西湖牛肉羹	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal) 943.00
		小排130g	蛋白质 (g) 49.90
		叉烧包1只	脂肪 (g) 41.80
		时蔬80g	碳水 (g) 91.80
		肉糜25g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 弯管通心粉50g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 135.70
		牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 6.60
			VA (μ g) 247.70
			VC (mg) 52.40

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月13日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量 (kcal) 834.50
	茄汁排条	大排排条90g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 59.00
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪 (g) 24.90
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 188.40
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 4.50
			VA (μg) 170.90
			VC (mg) 49.40
11月14日 星期五	本帮葱油鸡全翅	鸡翅120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal) 778.30
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 54.70
	龟兔包	龟兔包1只	脂肪 (g) 21.10
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 92.40
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米80g	钙 (mg) 129.90
		番茄10g, 肉圆20g, 冬瓜25g	铁 (mg) 3.70
	番茄冬瓜肉圆汤		VA (μg) 237.80
			VC (mg) 56.10