

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月17日 星期一	香浓番茄烩鸡腿	鸡腿150g, 番茄酱15g, 番茄意面酱15g, 洋葱5g, 芹菜5g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 792.20
	萝卜烧牛肉	牛前肉100g, 白萝卜30g	蛋白质 (g) 67.70
	芥菜山药肉片	芥菜5g, 山药70g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 16.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.00
	米饭	大米80g	钙 (mg) 172.30
	肉糜豆腐蛋花羹	肉糜15g, 老豆腐35g, 鸡蛋10g	铁 (mg) 8.60
			VA (μg) 195.30
		VC (mg) 58.60	
11月18日 星期二	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量 (kcal) 826.60
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g) 38.30
	金玉满堂	方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g) 32.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 95.00
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 129.60
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排15g	铁 (mg) 6.80
			VA (μg) 147.40
		VC (mg) 66.20	
11月19日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿(清真) kg130g	能量 (kcal) 921.50
	广式豉香蒸排骨	小排130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 49.40
	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g) 39.10
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 93.00
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 大米80g	钙 (mg) 124.50
	萝卜牛肉丸汤	白萝卜30g, 牛肉丸25g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 166.70
		VC (mg) 53.30	

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月20日 星期四	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g, 芹菜25g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 879.00
	外婆红烧肉	方肉130g	蛋白质 (g) 44.80
	蚂蚁上树	肉丝20g, 干红薯粉条20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 36.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 92.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 179.40
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 216.40
			VC (mg) 49.00
11月21日 星期五	脆皮鸡全翅	鸡翅120g	能量 (kcal) 798.60
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 牛仔粒85g, 洋葱15g, 甜椒5g	蛋白质 (g) 53.20
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 22.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 95.60
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青甜椒5g	钙 (mg) 134.20
	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) 4.40
			VA (μg) 235.50
			VC (mg) 69.20

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月17日 星期一	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) 735.20
	萝卜烧牛肉	牛前肉100g, 白萝卜30g	蛋白质 (g) 58.50
	芥菜山药肉片	芥菜5g, 山药70g, 肉片20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 15.20
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.10
	米饭	大米80g	钙 (mg) 175.10
	肉糜豆腐蛋花羹	肉糜15g, 老豆腐35g, 鸡蛋10g	铁 (mg) 7.60
			VA (μg) 175.50
		VC (mg) 59.20	
11月18日 星期二	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 895.90
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g) 42.70
	金玉满堂	方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g) 40.30
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 90.60
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 122.70
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排15g	铁 (mg) 8.60
			VA (μg) 190.30
		VC (mg) 65.70	
11月19日 星期三	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal) 867.90
	广式豉香蒸排骨	小排130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 52.70
	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g) 32.30
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.60
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 大米80g	钙 (mg) 126.30
	萝卜牛肉丸汤	白萝卜30g, 牛肉丸25g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 120.70
		VC (mg) 53.50	

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月20日 星期四	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 908.60
	外婆红烧肉	方肉130g	蛋白质 (g) 36.10
	蚂蚁上树	肉丝20g, 干红薯粉条20g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g) 40.60
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 99.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 139.60
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg) 6.20
			VA (μg) 184.60
			VC (mg) 48.10
11月21日 星期五	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 799.40
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 牛仔粒85g, 洋葱15g, 甜椒5g	蛋白质 (g) 57.10
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 23.00
	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g) 91.00
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青甜椒5g	钙 (mg) 127.60
	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) 3.70
			VA (μg) 212.30
			VC (mg) 69.20