

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月1日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 887.70
	椰香咖喱牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 69.10
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 20.10
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 95.10
	米饭	大米80g	钙 (mg) 190.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg) 8.70
			VA (μg) 331.00
		VC (mg) 74.10	
12月2日 星期二	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 878.80
	鹌鹑蛋烧肉	方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 42.40
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药70g	脂肪 (g) 37.20
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 93.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 160.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿(清真) kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 7.90
			VA (μg) 233.70
		VC (mg) 86.40	
12月3日 星期三	陈皮鸭块	鸭边腿(清真) kg130g, 九制陈皮2g	能量 (kcal) 965.50
	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	蛋白质 (g) 57.10
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g) 40.30
	炒芹菜	芹菜80g	碳水 (g) 93.60
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	钙 (mg) 198.50
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg) 7.20
			VA (μg) 313.50
		VC (mg) 65.50	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月4日 星期四	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 899.40
	香烤松板肉	松板肉100g	蛋白质 (g) 45.80
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜50g, 甜椒10g	脂肪 (g) 38.20
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 93.10
	米饭	大米80g	钙 (mg) 177.00
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 163.60
		VC (mg) 107.20	
12月5日 星期五	咖喱鸡翅根	鸡根140g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 928.20
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 54.80
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 38.20
	葱油冬瓜	冬瓜100g	碳水 (g) 91.30
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg) 225.10
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	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	
12月1日 星期一	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青甜椒5g	能量 (kcal)	779.60
	椰香咖喱牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g)	62.40
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g)	18.40
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	91.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	195.20
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	7.90
			VA (μg)	306.60
		VC (mg)	74.10	
12月2日 星期二	本帮葱油鸡	鸡腿块130g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	911.60
	鹌鹑蛋烧肉	方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	49.10
	山药木耳肉片	肉片20g, 干黑木耳0.5g, 山药70g	脂肪 (g)	39.20
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	90.60
	米饭	大米80g	钙 (mg)	158.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿(清真)kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	8.40
			VA (μg)	274.30
		VC (mg)	84.30	
12月3日 星期三	彩椒猪柳	猪柳85g, 青甜椒10g, 胡萝卜10g	能量 (kcal)	937.40
	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	60.20
	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	37.00
	炒芹菜	芹菜80g	碳水 (g)	90.90
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜25g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋35g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	钙 (mg)	202.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	6.70
			VA (μg)	301.20
		VC (mg)	77.20	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月4日 星期四	咸蛋黄肉饼	肉糜70g, 咸蛋1只	能量 (kcal) 877.60
	香烤松板肉	松板肉100g	蛋白质 (g) 44.50
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜50g, 甜椒10g	脂肪 (g) 37.60
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 90.30
	米饭	大米80g	钙 (mg) 174.70
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 163.60
		VC (mg) 107.00	
12月5日 星期五	苏式酱油虾	基围虾70g	能量 (kcal) 863.70
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 41.40
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 36.90
	葱油冬瓜	冬瓜100g	碳水 (g) 91.50
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg) 257.30
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 7.00
			VA (μg) 414.20
		VC (mg) 131.60	