

A套 学生菜单

日期	营养成分	数值	原菜品名称	原料
2025/12/15 星期一	能量 (kcal)	682.5	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝10g
	蛋白质 (g)	51	咖喱牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g
	脂肪 (g)	12.3	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g
	碳水 (g)	74.8	炒青菜	青菜80g
	钙 (mg)	91.8	米饭	大米80g
	铁 (mg)	6.6	萝卜肉圆汤	白萝卜30g, 10g肉丸20g
	VA (μg)	136.5		
	VC (mg)	74.5		
2025/12/16 星期二	能量 (kcal)	885.2	脆皮翅中	翅中100g
	蛋白质 (g)	44.4	番茄排骨	小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g
	脂肪 (g)	33.4	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片20g
	碳水 (g)	84.9	炒菠菜	菠菜80g
	钙 (mg)	83.7	米饭	大米80g
	铁 (mg)	7	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g
	VA (μg)	208.9		
	VC (mg)	46.6		
2025/12/17 星期三	能量 (kcal)	986.3	茄香肉片	上浆肉片70g, 洋葱5g, 番茄20g
	蛋白质 (g)	52.6	百叶结烧肉	百叶结25g, 带皮五花肉块100g
	脂肪 (g)	37.5	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只
	碳水 (g)	89.1	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g
	钙 (mg)	148.8	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g
	铁 (mg)	5.4	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g
	VA (μg)	98.7		
	VC (mg)	16		
2025/12/18 星期四	能量 (kcal)	821.2	酱烧鸭块	鸭边腿块130g
	蛋白质 (g)	48	彩椒牛柳	上浆牛柳85g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g
	脂肪 (g)	28.3	甜椒藕片肉片	青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g
	碳水 (g)	77.5	炒生菜	生菜80g
	钙 (mg)	51	米饭	大米80g
	铁 (mg)	4.3	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA (μg)	110.9		
	VC (mg)	43.5		
2025/12/19 星期五	能量 (kcal)	1001.4	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g
	蛋白质 (g)	39.1	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮五花肉块100g
	脂肪 (g)	43.1	水果包	水果包1只
	碳水 (g)	99	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽70g
	钙 (mg)	91.3	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g
	铁 (mg)	8.8	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g
	VA (μg)	103.7	光明学生奶(乳酸味)	光明学生奶(乳酸味)1盒
	VC (mg)	54.7		

B套 学生菜单

2025/12 /15 星期一	能量 (kcal)	781.3	九制陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g
	蛋白质 (g)	49.5	咖喱牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g
	脂肪 (g)	23.5	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g
	碳水 (g)	74.6	炒青菜	青菜80g
	钙 (mg)	93.5	米饭	大米80g
	铁 (mg)	7.7	萝卜肉圆汤	白萝卜30g, 10g肉丸20g
	VA (μg)	180.7		
	VC (mg)	74.4		
2025/12 /16 星期二	能量 (kcal)	814.2	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g, 毛芹25g, 胡萝卜5g
	蛋白质 (g)	47.1	番茄排骨	小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g
	脂肪 (g)	26.3	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片20g
	碳水 (g)	82.3	炒菠菜	菠菜80g
	钙 (mg)	122.8	米饭	大米80g
	铁 (mg)	6.9	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g
	VA (μg)	221.4		
	VC (mg)	47.5		
2025/12 /17 星期三	能量 (kcal)	1074.9	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅120g
	蛋白质 (g)	54.4	百叶结烧肉	百叶结25g, 带皮五花肉块100g
	脂肪 (g)	41.4	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只
	碳水 (g)	92.7	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g
	钙 (mg)	149.3	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g
	铁 (mg)	5	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g
	VA (μg)	115.8		
	VC (mg)	12.8		
2025/12 /18 星期四	能量 (kcal)	756.1	椒盐咕咾肉	咕咾肉85g
	蛋白质 (g)	51	彩椒牛柳	上浆牛柳85g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g
	脂肪 (g)	17.6	甜椒藕片肉片	青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g
	碳水 (g)	77.3	炒生菜	生菜80g
	钙 (mg)	50.8	米饭	大米80g
	铁 (mg)	3.7	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA (μg)	64.9		
	VC (mg)	43.7		
2025/12 /19 星期五	能量 (kcal)	998.5	奥尔良烩鸡	鸡边腿块90g, 土豆20g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料5g
	蛋白质 (g)	42.1	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮五花肉块100g
	脂肪 (g)	40.3	水果包	水果包1只
	碳水 (g)	98.6	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽70g
	钙 (mg)	67.8	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g
	铁 (mg)	8.5	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g
	VA (μg)	149.7	光明学生奶(乳酸味)	光明学生奶(乳酸味) 1盒
	VC (mg)	53.8		