

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月22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) 817.00
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 46.50
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g) 38.50
	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g) 72.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 125.70
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 139.80
		VC (mg) 31.50	
12月23日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 665.20
	红烩牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 47.40
	甜椒土豆脆片	青圆椒10g, 土豆40g, 上浆鸭脆片30g	脂肪 (g) 13.80
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 90.40
	米饭	大米80g	钙 (mg) 98.70
	玉米山药小排汤	玉米棒20g, 小排块15g, 毛山药15g	铁 (mg) 7.80
			VA (μg) 127.80
		VC (mg) 75.90	
12月24日 星期三	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g, 毛芹25g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 726.60
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g) 51.70
	叉烧包	叉烧包1只	脂肪 (g) 31.00
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 61.10
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 弯管通心粉50g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 104.90
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 4.60
			VA (μg) 125.40
		VC (mg) 11.80	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月25日 星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal) 851.40
	茄汁排条	排条90g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 70.40
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪 (g) 25.70
	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g) 83.30
	米饭	大米80g	钙 (mg) 182.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 155.30
			VC (mg) 52.30
12月26日 星期五	杏鲍菇烧肉	杏鲍菇20g, 带皮带骨中方条100g	能量 (kcal) 851.50
	孜然牛肉片	上浆牛肉片80g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 50.70
	龟兔包	龟兔包1只	脂肪 (g) 32.70
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 90.20
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米80g	钙 (mg) 84.80
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸20g, 冬瓜25g	铁 (mg) 5.00
	大白兔奶糖	大白兔奶糖(5粒) 1包	VA (μg) 279.10
			VC (mg) 30.40

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月22日 星期一	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 888.70
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 52.90
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g) 40.30
	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g) 79.50
	米饭	大米80g	钙 (mg) 118.60
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 164.20
		VC (mg) 31.30	
12月23日 星期二	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal) 690.90
	红烩牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 52.30
	甜椒土豆脆片	青圆椒10g, 土豆40g, 上浆鸭脆片30g	脂肪 (g) 15.80
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 86.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 76.80
	玉米山药小排汤	玉米棒20g, 小排块15g, 毛山药15g	铁 (mg) 8.90
			VA (μg) 126.50
		VC (mg) 72.40	
12月24日 星期三	南乳鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 856.90
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g) 49.10
	叉烧包	叉烧包1只	脂肪 (g) 46.90
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 60.10
	番茄肉酱通心粉	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 弯管通心粉50g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 65.40
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 137.80
		VC (mg) 10.90	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月25日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量 (kcal) 800.80
	茄汁排条	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
	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g) 84.20
	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) 118.30
		VC (mg) 49.40	
12月26日 星期五	本帮葱油鸡全翅	鸡全翅120g, 香葱5g	能量 (kcal) 745.20
	孜然牛肉片	上浆牛肉片80g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 55.50
	龟兔包	龟兔包1只	脂肪 (g) 18.00
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 91.60
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁20g, 鸡蛋20g, 大米80g	钙 (mg) 87.30
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸20g, 冬瓜25g	铁 (mg) 4.70
	大白兔奶糖	大白兔奶糖(5粒) 1包	VA (μg) 294.80
		VC (mg) 30.80	