

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月29日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 714.10
	咖喱牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 64.80
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 16.50
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 77.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 110.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg) 8.20
			VA (μg) 289.80
		VC (mg) 62.00	
12月30日 星期二	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 825.00
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 37.70
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 38.50
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 84.90
	米饭	大米80g	钙 (mg) 71.10
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 6.00
			VA (μg) 100.10
		VC (mg) 20.00	
12月31日 星期三	陈皮鸭块	鸭边腿块130g, 九制陈皮2g	能量 (kcal) 977.30
	豆豉蒸小排	小排块130g, 豆豉2g	蛋白质 (g) 55.40
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 46.40
	炒芹菜	毛芹80g	碳水 (g) 86.10
	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) 72.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 5.60
			VA (μg) 210.10
		VC (mg) 4.00	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月4日 星期日	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 732.70
	奥尔良炖牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料5g	蛋白质 (g) 40.80
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 22.00
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 94.20
	米饭	大米80g	钙 (mg) 70.90
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	铁 (mg) 6.20
			VA (μg) 15.90
			VC (mg) 44.50

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月29日 星期一	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 625.20
	咖喱牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 58.20
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 9.30
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 78.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 152.60
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg) 6.70
			VA (μg) 280.50
		VC (mg) 68.10	
12月30日 星期二	本帮葱油鸡	鸡边腿块130g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 839.60
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 47.40
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 38.10
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 79.20
	米饭	大米80g	钙 (mg) 63.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 120.90
		VC (mg) 17.90	
12月31日 星期三	双菇牛柳	上浆牛柳80g, 鲜香菇15g, 鲜蘑菇15g	能量 (kcal) 879.80
	豆豉蒸小排	小排块130g, 豆豉2g	蛋白质 (g) 60.30
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 33.10
	炒芹菜	毛芹80g	碳水 (g) 87.30
	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) 68.70
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg) 3.90
			VA (μg) 164.20
		VC (mg) 4.40	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月4日 星期日	肉饼子蒸蛋	肉糜70g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 685.50
	奥尔良炖牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料5g	蛋白质 (g) 54.30
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 17.20
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 79.50
	米饭	大米80g	钙 (mg) 99.50
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	铁 (mg) 6.90
			VA (μg) 149.00
			VC (mg) 44.50