

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月5日 星期一	本帮葱油鸡全翅	鸡全翅120g, 香葱5g	能量 (kcal) 741.40
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 43.70
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 27.40
	炒广东菜心	广东菜心80g	碳水 (g) 81.90
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 111.10
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜30g, 10g肉丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 7.90
			VA (μg) 262.30
		VC (mg) 69.80	
1月6日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 709.50
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 46.00
	莴笋肉片	毛莴笋100g, 上浆肉片20g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g) 28.40
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 69.50
	米饭	大米80g	钙 (mg) 152.00
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg) 6.90
			VA (μg) 249.60
		VC (mg) 58.30	
1月7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) 953.20
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 52.90
	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g) 44.70
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 86.20
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg) 89.60
	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) 237.30
		VC (mg) 53.70	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月8日 星期四	椒盐大虾	基围虾70g	能量 (kcal) 828.60
	糖醋肋排	肋排130g	蛋白质 (g) 56.10
	三鲜豆腐	老豆腐65g, 盐水方腿20g, 青豆10g	脂肪 (g) 29.40
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 84.80
	米饭	大米80g	钙 (mg) 183.70
	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) 7.90
			VA (μg) 213.50
		VC (mg) 32.20	
1月9日 星期五	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 719.40
	酸菜肥牛	肥牛卷65g, 酸菜10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 50.40
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 26.30
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 56.40
	意大利肉酱面	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 51.20
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块15g	铁 (mg) 2.50
			VA (μg) 73.40
		VC (mg) 20.10	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月5日 星期一	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g, 毛芹25g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 646.60
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 43.70
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	脂肪 (g) 18.70
	炒广东菜心	广东菜心80g	碳水 (g) 78.30
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg) 145.90
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜30g, 10g肉丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 7.60
			VA (μg) 270.50
		VC (mg) 70.30	
1月6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) 647.00
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 43.90
	莴笋肉片	毛莴笋100g, 上浆肉片20g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g) 19.60
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 76.60
	米饭	大米80g	钙 (mg) 173.60
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg) 6.10
			VA (μg) 207.50
		VC (mg) 63.40	
1月7日 星期三	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) 980.60
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 56.10
	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g) 45.70
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 87.80
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg) 88.90
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 275.60
		VC (mg) 56.90	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月8日 星期四	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 999.10
	糖醋肋排	肋排130g	蛋白质 (g) 71.90
	三鲜豆腐	老豆腐65g, 盐水方腿20g, 青豆10g	脂肪 (g) 37.40
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 93.10
	米饭	大米80g	钙 (mg) 148.80
	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) 9.10
			VA (μg) 237.90
		VC (mg) 32.20	
1月9日 星期五	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal) 720.70
	酸菜肥牛	肥牛卷65g, 酸菜10g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 51.70
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 25.90
	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 56.40
	意大利肉酱面	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg) 51.20
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块15g	铁 (mg) 4.40
			VA (μg) 96.20
		VC (mg) 20.10	