

A套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|---------------------------------------|------------------|
| 1月12日 星期一 | 鱼香肉丝 | 上浆肉丝70g, 笋丝10g | 能量 (kcal) 627.60 |
| | 椰香咖喱牛肉 | 牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g | 蛋白质 (g) 53.50 |
| | 干锅花菜 | 鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g | 脂肪 (g) 12.70 |
| | 炒青菜 | 青菜80g | 碳水 (g) 76.80 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 94.40 |
| | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g | 铁 (mg) 6.70 |
| | | | VA (μg) 183.00 |
| | | VC (mg) 70.80 | |
| 1月13日 星期二 | 本帮葱油鸡翅根 | 鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g | 能量 (kcal) 847.60 |
| | 番茄排骨 | 小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g | 蛋白质 (g) 53.80 |
| | 本帮酱丁 | 土豆65g, 笋丁15g, 五香干10g, 鲜香菇10g, 上浆肉丁15g | 脂肪 (g) 33.40 |
| | 炒菠菜 | 菠菜80g | 碳水 (g) 85.40 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 118.40 |
| | 香鸭扁尖冬瓜汤 | 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g | 铁 (mg) 9.60 |
| | | | VA (μg) 213.00 |
| | | VC (mg) 38.50 | |
| 1月14日 星期三 | 黄金鱼排 | 40g鱼排2块 | 能量 (kcal) 915.30 |
| | 外婆红烧肉 | 带皮带骨中方条130g | 蛋白质 (g) 42.10 |
| | 四喜福糕 | 四喜福糕1只 | 脂肪 (g) 37.30 |
| | 双色青甘蓝 | 青甘蓝75g, 胡萝卜5g | 碳水 (g) 103.30 |
| | 飘香牛肉饭 | 牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g | 钙 (mg) 76.30 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g | 铁 (mg) 3.80 |
| | | | VA (μg) 94.20 |
| | | VC (mg) 12.80 | |

A套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|--------|--------------------------------|------------------|
| 1月15日 星期四 | 香酥鸭块 | 鸭边腿块130g | 能量 (kcal) 723.00 |
| | 杏鲍菇牛仔粒 | 杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒85g, 洋葱15g, 青圆椒5g | 蛋白质 (g) 48.10 |
| | 甜椒藕片肉片 | 青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g | 脂肪 (g) 26.30 |
| | 炒生菜 | 生菜80g | 碳水 (g) 75.20 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 53.10 |
| | 番茄蛋汤 | 鸡蛋20g, 番茄30g | 铁 (mg) 4.10 |
| | | | VA (μg) 101.90 |
| | | VC (mg) 33.10 | |
| 1月16日 星期五 | 茄汁鱼片 | 巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g | 能量 (kcal) 832.00 |
| | 红烧大排 | 90g大排1块 | 蛋白质 (g) 41.20 |
| | 奶黄包 | 奶黄包1只 | 脂肪 (g) 34.30 |
| | 翡翠银芽 | 青圆椒10g, 绿豆芽70g | 碳水 (g) 91.90 |
| | 咸肉菜饭 | 咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g | 钙 (mg) 96.90 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆5g, 汤骨块25g | 铁 (mg) 6.80 |
| | | | VA (μg) 102.80 |
| | | VC (mg) 54.70 | |

B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|---------------------------------------|------------------|
| 1月12日 星期一 | 九制陈皮鸭腿 | 鸭腿125g, 九制陈皮0.2g | 能量 (kcal) 722.00 |
| | 椰香咖喱牛肉 | 牛前肉块100g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g | 蛋白质 (g) 52.00 |
| | 干锅花菜 | 鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g | 脂肪 (g) 23.90 |
| | 炒青菜 | 青菜80g | 碳水 (g) 76.60 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 96.10 |
| | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g | 铁 (mg) 7.80 |
| | | | VA (μg) 227.20 |
| | | | VC (mg) 70.70 |
| 1月13日 星期二 | 酱爆鱿鱼花 | 鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g | 能量 (kcal) 766.20 |
| | 番茄排骨 | 小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g | 蛋白质 (g) 48.50 |
| | 本帮酱丁 | 土豆65g, 笋丁15g, 五香干10g, 鲜香菇10g, 上浆肉丁15g | 脂肪 (g) 26.70 |
| | 炒菠菜 | 菠菜80g | 碳水 (g) 85.80 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 154.70 |
| | 香鸭扁尖冬瓜汤 | 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g | 铁 (mg) 8.00 |
| | | | VA (μg) 204.60 |
| | | | VC (mg) 44.20 |
| 1月14日 星期三 | 咖喱鸡腿 | 鸡腿150g, 咖喱粉0.5g | 能量 (kcal) 951.40 |
| | 外婆红烧肉 | 带皮带骨中方条130g | 蛋白质 (g) 56.50 |
| | 四喜福糕 | 四喜福糕1只 | 脂肪 (g) 43.50 |
| | 双色青甘蓝 | 青甘蓝75g, 胡萝卜5g | 碳水 (g) 84.00 |
| | 飘香牛肉饭 | 牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 大米80g | 钙 (mg) 68.60 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g | 铁 (mg) 5.10 |
| | | | VA (μg) 118.90 |
| | | | VC (mg) 12.80 |

B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|--------|--------------------------------|------------------|
| 1月15日 星期四 | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝 15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g | 能量 (kcal) 652.00 |
| | 杏鲍菇牛仔粒 | 杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒85g, 洋葱15g, 青圆椒5g | 蛋白质 (g) 51.40 |
| | 甜椒藕片肉片 | 青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g | 脂肪 (g) 15.70 |
| | 炒生菜 | 生菜80g | 碳水 (g) 78.10 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) 54.90 |
| | 番茄蛋汤 | 鸡蛋20g, 番茄30g | 铁 (mg) 3.60 |
| | | | VA (μg) 55.90 |
| | | VC (mg) 33.30 | |
| 1月16日 星期五 | 香菇蒸鸡块 | 干香菇1g, 鸡边腿块130g | 能量 (kcal) 824.70 |
| | 红烧大排 | 90g大排1块 | 蛋白质 (g) 49.20 |
| | 奶黄包 | 奶黄包1只 | 脂肪 (g) 33.30 |
| | 翡翠银芽 | 青圆椒10g, 绿豆芽70g | 碳水 (g) 83.40 |
| | 咸肉菜饭 | 咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g | 钙 (mg) 67.30 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆5g, 汤骨块25g | 铁 (mg) 6.80 |
| | | | VA (μg) 121.80 |
| | | VC (mg) 49.60 | |