

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月19日 星期一	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 888.50
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方条100g	蛋白质 (g) 33.40
	芹菜肉丝	毛芹90g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g) 41.70
	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g) 96.50
	米饭	大米80g	钙 (mg) 79.90
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.80
			VA (μg) 15.30
		VC (mg) 31.80	
1月20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) 619.50
	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) 44.40
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 13.50
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 82.70
	米饭	大米80g	钙 (mg) 115.80
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 6.70
			VA (μg) 127.40
		VC (mg) 90.30	
1月21日 星期三	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 767.50
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g) 48.40
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 36.40
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 62.20
	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) 58.40
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg) 4.00
			VA (μg) 51.30
		VC (mg) 26.00	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月22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) 915.30
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 52.60
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 44.10
	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g) 79.00
	米饭	大米80g	钙 (mg) 128.80
	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) 157.40
		VC (mg) 54.50	
1月23日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 812.20
	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) 53.50
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 26.50
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 77.00
	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) 81.40
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块15g	铁 (mg) 4.50
			VA (μg) 278.30
		VC (mg) 28.00	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月19日 星期一	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 876.60
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方条100g	蛋白质 (g) 49.70
	芹菜肉丝	毛芹90g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g) 35.50
	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g) 90.40
	米饭	大米80g	钙 (mg) 75.10
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 15.60
			VA (μg) 39.70
		VC (mg) 31.80	
1月20日 星期二	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal) 645.20
	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) 49.30
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 15.50
	炒青菜	青菜80g	碳水 (g) 79.00
	米饭	大米80g	钙 (mg) 93.90
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 7.80
			VA (μg) 126.10
		VC (mg) 86.80	
1月21日 星期三	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 799.00
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g) 43.70
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 41.90
	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g) 62.10
	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) 62.40
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 95.00
		VC (mg) 15.30	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月22日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量 (kcal) 864.70
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 41.20
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 43.30
	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g) 79.90
	米饭	大米80g	钙 (mg) 134.40
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 4.70
			VA (μg) 120.40
		VC (mg) 51.60	
1月23日 星期五	本帮葱油鸡全翅	鸡全翅120g, 香葱5g	能量 (kcal) 769.50
	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) 54.70
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 19.70
	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g) 80.40
	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
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块15g	铁 (mg) 4.70
			VA (μg) 292.30
		VC (mg) 28.40	