

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月2日 星期一	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 718.80
	咖喱牛腩	牛腩90g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 39.10
	番茄炒蛋	番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g	脂肪 (g) 22.30
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 92.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 90.60
	萝卜肉圆汤	白萝卜30g, 10g肉丸10g	铁 (mg) 5.10
3月3日 星期二	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g, 毛芹25g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 709.50
	糖醋小排	去颈小排块130g	蛋白质 (g) 45.00
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 25.00
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 77.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 122.50
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g	铁 (mg) 6.00
3月4日 星期三	红烧狮子头	65g肉圆1只	能量 (kcal) 614.20
	孜香小炒肉	带皮五花肉条85g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 28.70
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 16.30
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 89.00
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 60.80
	虾皮紫菜蛋花汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 3.10

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月5日 星期四	虫草花炖鸡	鸡边腿块120g, 鲜虫草花10g	能量 (kcal) 703.80
	金针菇肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g	蛋白质 (g) 48.00
	烂糊肉丝	大白菜80g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 25.90
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 71.10
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 71.70
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg) 5.20
3月6日 星期五	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 845.70
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 40.10
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 36.10
	葱油莴笋	毛莴笋100g	碳水 (g) 91.80
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 85.20
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 4.70

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月2日 星期一	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 589.00
	咖喱牛腩	牛腩90g, 土豆20g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 30.40
	番茄炒蛋	番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g	脂肪 (g) 18.60
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 77.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 91.90
	萝卜肉圆汤	白萝卜30g, 10g肉丸10g	铁 (mg) 3.10
3月3日 星期二	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 776.00
	糖醋小排	去颈小排块130g	蛋白质 (g) 42.90
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 33.60
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 76.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 83.20
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g	铁 (mg) 7.40
3月4日 星期三	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	能量 (kcal) 608.00
	孜香小炒肉	带皮五花肉条85g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 30.00
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 15.20
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 89.00
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 56.90
	虾皮紫菜蛋花汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 2.10

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月5日 星期四	茄汁大虾	基围虾60g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 615.70
	金针菇肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g	蛋白质 (g) 36.90
	烂糊肉丝	大白菜80g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 20.00
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 73.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 103.30
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg) 4.40
3月6日 星期五	宫保鸡丁	上浆鸡丁55g, 土豆20g, 无衣花生5g	能量 (kcal) 825.30
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 45.50
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 32.00
	葱油莴笋	毛莴笋100g	碳水 (g) 90.30
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 75.00
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 4.60