

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期一	樱花果木烤翅	奥尔良鸡全翅100g	能量 (kcal) 790.30
	腐竹炒肉	上浆肉片65g, 胡萝卜5g, 黑木耳0.5g, 干腐竹10g, 青圆椒5g	蛋白质 (g) 65.50
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪 (g) 20.90
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 84.90
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 146.20
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 8.70
3月10日 星期二	苏式酱油虾	基围虾70g	能量 (kcal) 704.90
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 38.10
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 24.50
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 83.00
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 91.40
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.60
3月11日 星期三	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 864.80
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 49.10
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 33.20
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 92.40
	培根蘑菇炒饭	培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 212.60
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 8.40

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月12日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量 (kcal) 639.20
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 43.70
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 17.20
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 77.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 90.60
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 3.70
3月13日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 698.40
	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) 46.90
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 25.60
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 70.10
	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) 80.20
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 4.90

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期一	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 802.50
	腐竹炒肉	上浆肉片65g, 胡萝卜5g, 黑木耳0.5g, 干腐竹10g, 青圆椒5g	蛋白质 (g) 63.90
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪 (g) 20.90
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 89.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 170.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 9.80
3月10日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 776.60
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 43.70
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 30.60
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 81.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 61.60
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 15.70
3月11日 星期三	葱油鳕鱼丸	鳕鱼丸70g	能量 (kcal) 838.50
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 44.10
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 31.70
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 94.00
	培根蘑菇炒饭	培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 161.70
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.30

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月12日 星期四	本帮葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 672.90
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 56.00
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 17.70
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 72.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 84.50
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 5.70
3月13日 星期五	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	能量 (kcal) 596.50
	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) 33.80
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 20.10
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 70.10
	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) 75.10
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 3.00