

A套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|-------|---|------------------|
| 3月16日 星期一 | 孜然烤鸡腿 | 鸡腿150g, 洋葱5g, 孜然粉0.5g | 能量 (kcal) 865.50 |
| | 腌笃鲜 | 竹笋40g, 带皮带骨中方块80g, 咸腿肉10g, 百叶结25g | 蛋白质 (g) 52.00 |
| | 蚂蚁上树 | 上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g | 脂肪 (g) 34.70 |
| | 炒菜苋 | 菜苋90g | 碳水 (g) 86.30 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 218.00 |
| | 紫菜鱼丸汤 | 干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g | 铁 (mg) 8.30 |
| | | | |
| 3月17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) 787.90 |
| | 回锅肉 | 带皮后上肉片100g, 卷心菜10g, 青圆椒5g, 洋葱10g | 蛋白质 (g) 36.10 |
| | 卤汁兰花干 | 兰花干25g | 脂肪 (g) 34.70 |
| | 炒生菜 | 生菜90g | 碳水 (g) 82.60 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 92.60 |
| | 海带猪骨汤 | 干海带丝10g, 汤骨块15g | 铁 (mg) 4.00 |
| | | | |
| 3月18日 星期三 | 果木烤鸭胸 | 果木鸭胸片80g | 能量 (kcal) 881.70 |
| | 外婆红烧肉 | 带皮带骨中方块130g | 蛋白质 (g) 42.10 |
| | 蒸饺 | 蒸饺2只 | 脂肪 (g) 42.90 |
| | 葱油西葫芦 | 西葫芦90g | 碳水 (g) 81.80 |
| | 飘香牛肉饭 | 牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 41.50 |
| | 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) 6.20 |
| | | | |

A套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|---|------------------|
| 3月19日 星期四 | 泰汁鱼饼 | 鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g | 能量 (kcal) 885.30 |
| | 萝卜炖牛腩 | 牛腩90g, 白萝卜20g, 胡萝卜10g | 蛋白质 (g) 55.10 |
| | 芹菜肉丝 | 毛芹90g, 上浆肉丝15g | 脂肪 (g) 35.30 |
| | 咖喱土豆 | 土豆90g, 咖喱粉0.5g | 碳水 (g) 86.80 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 114.40 |
| | 荠菜肉糜豆腐羹 | 荠菜5g, 肉糜15g, 老豆腐30g | 铁 (mg) 3.50 |
| | | | |
| 3月20日 星期五 | 黄金大鸡排 | 卡兹脆鸡排85g | 能量 (kcal) 751.50 |
| | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g | 蛋白质 (g) 53.70 |
| | 熊仔豆沙包 | 熊仔豆沙包1只 | 脂肪 (g) 16.30 |
| | 炒菠菜 | 菠菜90g | 碳水 (g) 97.50 |
| | 荠菜春笋蛋炒饭 | 荠菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 111.90 |
| | 桂花赤豆汤 | 糖桂花0.5g, 赤豆20g | 铁 (mg) 9.30 |
| | | | |

B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|-------|---|------------------|
| 3月16日 星期一 | 蚝油肉片 | 上浆肉片70g, 洋葱15g | 能量 (kcal) 839.70 |
| | 腌笃鲜 | 竹笋40g, 带皮带骨中方块80g, 咸腿肉10g, 百叶结25g | 蛋白质 (g) 43.40 |
| | 蚂蚁上树 | 上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g | 脂肪 (g) 35.30 |
| | 炒菜苋 | 菜苋90g | 碳水 (g) 87.10 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 224.30 |
| | 紫菜鱼丸汤 | 干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g | 铁 (mg) 7.40 |
| | | | |
| 3月17日 星期二 | 咖喱鸡块 | 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) 802.00 |
| | 回锅肉 | 带皮后上肉片100g, 卷心菜10g, 青圆椒5g, 洋葱10g | 蛋白质 (g) 45.20 |
| | 卤汁兰花干 | 兰花干25g | 脂肪 (g) 35.60 |
| | 炒生菜 | 生菜90g | 碳水 (g) 75.20 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 72.30 |
| | 海带猪骨汤 | 干海带丝10g, 汤骨块15g | 铁 (mg) 4.90 |
| | | | |
| 3月18日 星期三 | 鱼片蒸蛋 | 巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g | 能量 (kcal) 812.90 |
| | 外婆红烧肉 | 带皮带骨中方块130g | 蛋白质 (g) 36.80 |
| | 蒸饺 | 蒸饺2只 | 脂肪 (g) 39.70 |
| | 葱油西葫芦 | 西葫芦90g | 碳水 (g) 77.10 |
| | 飘香牛肉饭 | 牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 61.10 |
| | 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) 3.60 |
| | | | |

B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|---|------------------|
| 3月19日 星期四 | 酱烧鸭块 | 鸭边腿块130g | 能量 (kcal) 890.30 |
| | 萝卜炖牛腩 | 牛腩90g, 白萝卜20g, 胡萝卜10g | 蛋白质 (g) 51.60 |
| | 芹菜肉丝 | 毛芹90g, 上浆肉丝15g | 脂肪 (g) 37.90 |
| | 咖喱土豆 | 土豆90g, 咖喱粉0.5g | 碳水 (g) 85.70 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 80.40 |
| | 荠菜肉糜豆腐羹 | 荠菜5g, 肉糜15g, 老豆腐30g | 铁 (mg) 4.60 |
| | | | |
| 3月20日 星期五 | 油爆虾 | 基围虾60g | 能量 (kcal) 700.30 |
| | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g | 蛋白质 (g) 43.10 |
| | 熊仔豆沙包 | 熊仔豆沙包1只 | 脂肪 (g) 14.70 |
| | 炒菠菜 | 菠菜90g | 碳水 (g) 98.90 |
| | 荠菜春笋蛋炒饭 | 荠菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 141.80 |
| | 桂花赤豆汤 | 糖桂花0.5g, 赤豆20g | 铁 (mg) 8.50 |
| | | | |