

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月23日 星期一	黄金鸡块	黑椒鸡块4块	能量 (kcal) 695.90
	彩椒牛柳	上浆牛柳85g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 44.90
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 16.70
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 91.50
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 93.70
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.40
3月24日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 789.10
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 50.40
	五香素鸡	素鸡片36g	脂肪 (g) 29.50
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 80.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 284.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.30
3月25日 星期三	陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal) 863.20
	葱爆肥牛	肥牛卷80g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 44.10
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 37.60
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 87.10
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 77.80
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒15g, 汤骨块20g, 白萝卜15g	铁 (mg) 4.60

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月26日 星期四	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 688.20
	糖醋排条	排条80g	蛋白质 (g) 35.60
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 22.20
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 86.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 110.70
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鳕鱼丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 5.10
3月27日 星期五	社会实践活动		

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月23日 星期一	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 634.70
	彩椒牛柳	上浆牛柳85g, 青圆椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 43.80
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 15.50
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 80.00
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 114.40
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 6.00
3月24日 星期二	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块130g	能量 (kcal) 857.50
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 49.10
	五香素鸡	素鸡片36g	脂肪 (g) 37.50
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 80.90
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 248.30
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 7.90
3月25日 星期三	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 884.90
	葱爆肥牛	肥牛卷80g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 38.00
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 35.70
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 102.90
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 77.50
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒15g, 汤骨块20g, 白萝卜15g	铁 (mg) 3.90

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月26日 星期四	新疆大盘鸡	鸡边腿块120g, 土豆10g, 青圆椒5g, 洋葱5g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 711.30
	糖醋排条	排条80g	蛋白质 (g) 45.20
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 21.70
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 83.80
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 84.00
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鳕鱼丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 6.30
3月27日 星期五	社会实践活动		