

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月30日 星期一	蒜香鱼片	巴沙鱼片110g	能量 (kcal) 658.20
	番茄滑蛋牛肉	上浆牛肉片60g, 番茄50g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 40.20
	鱼香茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 19.40
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 80.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 67.30
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.10
3月31日 星期二	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal) 680.30
	鱼香肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 52.30
	荠菜双菇肉片	荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 17.10
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 79.30
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 95.00
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 7.20
4月1日 星期三	雪菜鱿鱼花	鱿鱼花90g, 咸菜20g	能量 (kcal) 655.60
	葱烤大排	70g上浆大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 45.20
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g) 16.00
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 82.70
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg) 126.10
	青菜肉丝豆腐羹	青菜10g, 上浆肉丝5g, 老豆腐20g	铁 (mg) 4.30

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月2日 星期四	酸菜蒸鸡块	酸菜12g, 鸡边腿块130g	能量 (kcal) 781.70
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方块100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 46.70
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 32.10
	芹菜干丝	毛芹85g, 厚百叶5g	碳水 (g) 76.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 63.90
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸10g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.60
4月3日 星期五	糖醋里脊	咕咾肉85g	能量 (kcal) 905.50
	玉米山药炖牛腩	牛腩90g, 玉米棒20g, 毛山药20g	蛋白质 (g) 53.90
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 30.70
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 103.40
	三丝炒面	绿豆芽30g, 上浆鸡丝10g, 胡萝卜10g, 油面100g	钙 (mg) 89.10
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 13.80

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月30日 星期一	本帮酱丁	上浆肉丁70g, 土豆10g, 笋丁5g, 五香干5g, 鲜香菇5g	能量 (kcal) 665.30
	番茄滑蛋牛肉	上浆牛肉片60g, 番茄50g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	蛋白质 (g) 46.60
	鱼香茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 18.50
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 78.10
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 88.80
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 6.70
3月31日 星期二	咸蛋黄肉饼	肉糜70g, 咸蛋黄9g	能量 (kcal) 615.90
	鱼香肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 45.70
	荠菜双菇肉片	荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 15.50
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 73.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 99.20
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 6.40
4月1日 星期三	萝卜炖鸭	鸭边腿块130g, 白萝卜20g, 胡萝卜10g	能量 (kcal) 795.30
	葱烤大排	70g上浆大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 43.10
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g) 32.50
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 82.60
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg) 84.40
	青菜肉丝豆腐羹	青菜10g, 上浆肉丝5g, 老豆腐20g	铁 (mg) 4.90

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月2日 星期四	金汤鱼片	巴沙鱼片100g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 015g	能量 (kcal) 773.30
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方块100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g) 35.50
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 33.70
	芹菜干丝	毛芹85g, 厚百叶5g	碳水 (g) 82.00
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 63.80
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉丸10g, 冬瓜30g	铁 (mg) 4.20
4月3日 星期五	三杯鸡	鸡边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g	能量 (kcal) 918.10
	玉米山药炖牛腩	牛腩90g, 玉米棒20g, 毛山药20g	蛋白质 (g) 56.60
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 30.90
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 103.40
	三丝炒面	绿豆芽30g, 上浆鸡丝10g, 胡萝卜10g, 油面100g	钙 (mg) 84.00
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 14.20