

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月6日 星期一	清明放假		
4月7日 星期二	金汤鱼片	巴沙鱼片100g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal) 600.00
	五香牛肉丝	五香牛肉丝75g, 洋葱20g, 金针菇20g	蛋白质 (g) 32.60
	咸肉水笋炖百叶	咸腿肉15g, 水笋60g, 厚百叶20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 16.80
	炒鸡毛菜	鸡毛菜90g	碳水 (g) 79.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 157.50
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.60
4月8日 星期三	红烧狮子头	65g肉圆1只	能量 (kcal) 807.80
	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) 44.90
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 32.60
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 83.70
	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) 135.70
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg) 6.00

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	本帮葱油鸡腿	鸡腿150g, 香葱5g	能量 (kcal) 764.60
	金汤肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 金汤15g	蛋白质 (g) 53.20
	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) 26.60
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 78.10
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 88.80
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 6.00
4月10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) 824.00
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 37.60
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 34.40
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 91.00
	咸肉莴笋叶菜饭	咸腿肉20g, 毛莴笋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 51.10
	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) 3.90

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月6日 星期一	清明放假		
4月7日 星期二	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 683.40
	五香牛肉丝	五香牛肉丝75g, 洋葱20g, 金针菇20g	蛋白质 (g) 32.10
	咸肉水笋炖百叶	咸腿肉15g, 水笋60g, 厚百叶20g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 27.80
	炒鸡毛菜	鸡毛菜90g	碳水 (g) 76.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 157.10
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 7.10
4月8日 星期三	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 829.00
	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) 42.50
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 32.60
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 91.40
	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) 149.50
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜35g	铁 (mg) 6.40

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	能量 (kcal) 641.10
	金汤肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 金汤15g	蛋白质 (g) 34.70
	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) 18.70
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 83.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 88.80
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 4.00
4月10日 星期五	宫保鸡丁	上浆鸡丁55g, 土豆20g, 无衣花生5g	能量 (kcal) 808.90
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 43.60
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 30.50
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 90.00
	咸肉莴笋叶菜饭	咸腿肉20g, 毛莴笋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 46.90
	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) 3.90