

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期一	咖喱鸡全翅	鸡全翅105g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 807.50
	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) 48.50
	炒合菜	山芋粉丝20g, 卷心菜25g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	脂肪 (g) 23.10
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 101.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 119.40
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 7.90
4月14日 星期二	苏式酱油虾	基围虾70g	能量 (kcal) 763.80
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 44.20
	浓汤蟹柳烩豆腐	老豆腐85g, 蟹柳20g, 青豆5g, 金汤8g	脂肪 (g) 29.00
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 81.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 359.50
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.30
4月15日 星期三	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 904.10
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 56.80
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 36.10
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 88.00
	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) 234.00
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 7.50

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月16日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳40g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 619.80
	黑椒猪柳	黑椒猪柳80g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 37.80
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 16.20
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 80.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 65.90
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 4.60
4月17日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 715.90
	彩椒菠萝牛仔粒	上浆牛仔粒80g, 糖水菠萝20g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 40.40
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 29.10
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 73.10
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 68.00
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 5.50

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期一	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 733.80
	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) 42.80
	炒合菜	山芋粉丝20g, 卷心菜25g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	脂肪 (g) 21.00
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 93.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 144.30
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg) 7.80
4月14日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 854.40
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 49.80
	浓汤蟹柳烩豆腐	老豆腐85g, 蟹柳20g, 青豆5g, 金汤8g	脂肪 (g) 37.20
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 80.10
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 329.70
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 15.40
4月15日 星期三	荠菜烩鱼丸	鳕鱼丸70g, 荠菜5g, 黑木耳0.2g	能量 (kcal) 887.70
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	蛋白质 (g) 44.30
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 38.10
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 91.90
	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) 222.20
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 5.60

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月16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) 701.20
	黑椒猪柳	黑椒猪柳80g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 52.10
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 19.20
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 80.00
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 42.60
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 5.90
4月17日 星期五	孜然猪寸骨	孜然猪寸骨100g	能量 (kcal) 720.00
	彩椒菠萝牛仔粒	上浆牛仔粒80g, 糖水菠萝20g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 45.00
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 26.00
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 76.50
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 62.90
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 3.60