

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期一	脆皮鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 736.00
	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 54.80
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 24.80
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 73.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 96.60
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 4.80
4月21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) 822.60
	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) 38.10
	五香素鸡	素鸡片39g	脂肪 (g) 37.80
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 82.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 172.90
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 6.30
4月22日 星期三	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal) 742.90
	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) 43.00
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 27.70
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 80.40
	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) 65.00
	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

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月23日 星期四	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 698.40
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	蛋白质 (g) 31.70
	芹菜肉丝	毛芹90g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 21.60
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 94.30
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 78.40
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 3.10
4月24日 星期五	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	能量 (kcal) 724.90
	红烩牛肉	牛前肉块100g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 56.30
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 11.30
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 99.50
	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) 113.70
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁 (mg) 10.80

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期一	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 677.50
	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 41.20
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 23.10
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 76.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 121.00
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 3.50
4月21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) 805.70
	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) 48.30
	五香素鸡	素鸡片39g	脂肪 (g) 32.10
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 80.90
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 164.60
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 7.50
4月22日 星期三	泰汁鱼饼	60g鱼饼1只, 泰式甜辣酱5g	能量 (kcal) 626.80
	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) 34.80
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 18.40
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 80.50
	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) 81.20
	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) 4.10

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月23日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 776.90
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	蛋白质 (g) 36.60
	芹菜肉丝	毛芹90g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 29.30
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 91.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 59.30
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 4.30
4月24日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 711.60
	红烩牛肉	牛前肉块100g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	蛋白质 (g) 54.90
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 10.00
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 100.50
	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) 155.90
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁 (mg) 9.80