

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月27日 星期一	黄金鸡块	黑椒鸡块4块	能量 (kcal) 786.30
	水笋烧肉	带皮带骨中方块100g, 水笋20g	蛋白质 (g) 32.10
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 30.70
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 95.40
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 95.00
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 4.00
4月28日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 717.90
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 43.20
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 23.10
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 84.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 182.20
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 5.40
4月29日 星期三	葱油鸡翅根	鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 786.90
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 44.90
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 26.90
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 91.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 154.20
	春笋菌菇豆腐羹	笋丝10g, 肉糜5g, 老豆腐25g, 金针菇5g	铁 (mg) 7.60

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月30日 星期四	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 751.40
	糖醋排条	排条80g	蛋白质 (g) 34.60
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 23.00
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 101.50
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 106.60
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 3.10
5月1日 星期五	劳动节放假		

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月27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) 754.20
	水笋烧肉	带皮带骨中方块100g, 水笋20g	蛋白质 (g) 33.20
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 29.80
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 88.30
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 109.70
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 4.80
4月28日 星期二	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块120g	能量 (kcal) 784.60
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 43.60
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	脂肪 (g) 30.20
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 84.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 145.30
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.90
4月29日 星期三	小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 822.40
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 39.20
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 29.20
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 100.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 159.00
	春笋菌菇豆腐羹	笋丝10g, 肉糜5g, 老豆腐25g, 金针菇5g	铁 (mg) 6.90

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月30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) 774.50
	糖醋排条	排条80g	蛋白质 (g) 44.20
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 22.50
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 98.80
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 79.90
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g	铁 (mg) 4.30
5月1日 星期五	劳动节放假		