

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期二	劳动节放假		
5月6日 星期三	金汤鱼片	巴沙鱼片100g, 毛茛笋40g, 金针菇10g, 金汤15g	能量 (kcal) 786.40
	土豆炖牛腩	牛腩90g, 土豆20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 39.50
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 32.00
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 85.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 91.70
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 3.40
5月7日 星期四	脆皮鸡翅中	翅中100g	能量 (kcal) 690.30
	鱼香肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 46.90
	白玉菇火腿炒蛋	白玉菇40g, 盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g	脂肪 (g) 19.50
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 81.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 44.70
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 4.50

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期五	雪菜鱿鱼花	鱿鱼花90g, 咸菜20g	能量 (kcal) 610.20
	葱烤大排	70g上浆大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 37.70
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 15.40
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 80.20
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 109.00
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 3.60
5月9日 星期六	酸菜蒸鸡块	酸菜12g, 鸡边腿块130g	能量 (kcal) 797.30
	鹌鹑蛋烧肉	鹌鹑蛋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	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) 30.10
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 84.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 94.00
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 7.50

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期二	劳动节放假		
5月6日 星期三	三杯鸡	鸡边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁20g	能量 (kcal) 796.70
	土豆炖牛腩	牛腩90g, 土豆20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 46.30
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 32.70
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 79.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 86.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 4.70
5月7日 星期四	粉蒸肉	粉蒸肉100g	能量 (kcal) 788.30
	鱼香肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 39.40
	白玉菇火腿炒蛋	白玉菇40g, 盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g	脂肪 (g) 28.70
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 93.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 52.20
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 5.10

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期五	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 728.10
	葱烤大排	70g上浆大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 35.40
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 29.70
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 79.80
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 60.00
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 4.10
5月9日 星期六	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 786.50
	鹌鹑蛋烧肉	鹌鹑蛋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 38.60
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 26.10
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 99.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 98.60
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 6.50