

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期一	甜椒小炒鸡	鸡边腿块120g, 青圆椒5g, 红圆椒5g, 洋葱5g, 蒜米3g, 小炒鸡酱10g	能量 (kcal) 719.50
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 41.90
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 21.10
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 90.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 77.80
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 4.60
5月12日 星期二	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 773.80
	腐竹红烧肉	干腐竹10g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 40.20
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 29.40
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 87.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 87.80
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 5.40
5月13日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 793.90
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 43.20
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 31.10
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 85.30
	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90g	钙 (mg) 69.90
	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) 5.00

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月14日 星期四	本帮葱油鸡腿	鸡腿150g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 779.30
	金汤肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 金汤15g	蛋白质 (g) 54.00
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 25.70
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 83.00
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 78.50
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 6.10
5月15日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 724.10
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 47.40
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 19.30
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 90.20
	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90g	钙 (mg) 100.90
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 4.10

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期一	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 740.40
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 35.60
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 24.00
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 95.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 83.80
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 3.60
5月12日 星期二	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal) 798.60
	腐竹红烧肉	干腐竹10g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 40.60
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.20
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 82.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 63.40
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 4.70
5月13日 星期三	吮指鱼米花	鱼米花80g	能量 (kcal) 797.10
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 36.00
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 34.30
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 86.10
	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90g	钙 (mg) 66.00
	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) 4.00

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月14日 星期四	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	能量 (kcal) 688.40
	金汤肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 金汤15g	蛋白质 (g) 35.50
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 19.20
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 93.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 78.50
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 4.10
5月15日 星期五	三杯鸭	鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁20g	能量 (kcal) 833.60
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 43.10
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 33.20
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 90.60
	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90g	钙 (mg) 64.00
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 5.50