

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 789.30
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 46.10
	炒合菜	山芋粉丝10g, 卷心菜40g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	脂肪 (g) 28.90
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 86.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 101.50
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 5.00
5月19日 星期二	苏式酱油虾	基围虾65g	能量 (kcal) 704.50
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 38.00
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 上浆肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 21.70
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 89.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 121.90
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 14.30
5月20日 星期三	夏威夷菠萝鸡丁	上浆鸡丁85g, 糖水菠萝15g, 青圆椒10g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 857.90
	水笋烧肉	水笋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g, 红烧汁12g	蛋白质 (g) 50.30
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 33.10
	炒鸡毛菜	鸡毛菜90g	碳水 (g) 89.70
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 134.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.70

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月21日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳40g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 779.10
	杏鲍菇烧肉	杏鲍菇20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 39.30
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 27.50
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 93.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 65.30
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 4.50
5月22日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 778.00
	沙茶腐竹牛肉片	上浆牛肉片80g, 青圆椒10g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 41.80
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 33.60
	炒西兰花	西兰花80g	碳水 (g) 77.10
	奶油培根蘑菇通心粉	弯管通心粉50g, 奶油培根蘑菇酱70g, 毛芹5g, 胡萝卜3g	钙 (mg) 61.40
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 6.50

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期一	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 763.90
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 34.80
	炒合菜	山芋粉丝10g, 卷心菜40g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	脂肪 (g) 28.30
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 92.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 105.20
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 3.20
5月19日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 851.90
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 46.10
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 上浆肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 33.90
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 90.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 94.60
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 15.40
5月20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) 833.70
	水笋烧肉	水笋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g, 红烧汁12g	蛋白质 (g) 41.80
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 29.70
	炒鸡毛菜	鸡毛菜90g	碳水 (g) 99.80
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 136.10
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.10

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月21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) 831.50
	杏鲍菇烧肉	杏鲍菇20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 48.70
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 31.10
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 89.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 42.00
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 5.80
5月22日 星期五	孜然猪寸骨	孜然猪寸骨100g	能量 (kcal) 765.60
	沙茶腐竹牛肉片	上浆牛肉片80g, 青圆椒10g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 48.40
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 30.40
	炒西兰花	西兰花80g	碳水 (g) 74.60
	奶油培根蘑菇通心粉	弯管通心粉50g, 奶油培根蘑菇酱70g, 毛芹5g, 胡萝卜3g	钙 (mg) 56.30
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 4.60