

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月25日 星期一	脆皮鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 758.30
	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 55.60
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 23.50
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 81.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 97.40
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 4.90
5月26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) 693.90
	回锅肉	肉片110g, 青圆椒5g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 45.90
	玉米笋莴笋肉片	015g, 毛莴笋80g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 18.30
	蒜茸空心菜	空心菜90g	碳水 (g) 86.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 155.70
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 7.00
5月27日 星期三	三杯鸭	鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁20g	能量 (kcal) 772.70
	彩椒菠萝牛仔粒	牛仔粒80g, 糖水菠萝20g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 44.40
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 28.70
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 84.20
	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90g	钙 (mg) 53.20
	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) 5.30

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月28日 星期四	吮指鱼米花	鱼米花80g	能量 (kcal) 754.00
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	蛋白质 (g) 30.10
	芹菜肉丝	毛芹90g, 肉丝15g	脂肪 (g) 25.20
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 101.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 54.80
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 2.50
5月29日 星期五	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	能量 (kcal) 797.20
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 49.30
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 24.80
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜80g	碳水 (g) 94.20
	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90g	钙 (mg) 105.00
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 8.30

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月25日 星期一	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 698.90
	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 42.00
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 21.70
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 83.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 121.80
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 3.60
5月26日 星期二	豉油鸡	鸡边腿块130g	能量 (kcal) 721.40
	回锅肉	肉片110g, 青圆椒5g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 53.90
	玉米笋莴笋肉片	015g, 毛莴笋80g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 17.80
	蒜茸空心菜	空心菜90g	碳水 (g) 86.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 141.00
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 7.90
5月27日 星期三	泰汁鱼饼	60g鱼饼1只, 泰式甜辣酱5g	能量 (kcal) 651.50
	彩椒菠萝牛仔粒	牛仔粒80g, 糖水菠萝20g, 洋葱5g, 青圆椒5g, 红圆椒5g	蛋白质 (g) 35.30
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 17.90
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 87.30
	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90g	钙 (mg) 64.10
	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) 3.90

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月28日 星期四	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块120g	能量 (kcal) 787.80
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	蛋白质 (g) 37.20
	芹菜肉丝	毛芹90g, 肉丝15g	脂肪 (g) 29.80
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 92.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 60.10
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 4.50
5月29日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 785.90
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 48.30
	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g) 19.50
	香菇青菜	鲜香菇10g, 青菜80g	碳水 (g) 104.30
	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90g	钙 (mg) 147.20
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 7.30