

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月1日 星期一	六一儿童节		
6月2日 星期二	茄汁鱼片	巴沙鱼片100g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 646.70
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 37.80
	花菜木耳肉皮	水发肉皮10g, 鲜花菜70g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 17.50
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 84.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 93.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 4.50
6月3日 星期三	临沂炒鸡	鸡边腿块120g, 土豆25g, 蒜米2g, 洋葱5g, 临沂炒鸡酱12g	能量 (kcal) 730.20
	鱼香肉丝	肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 48.50
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 16.60
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 96.70
	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) 30.60
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 4.20

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月4日 星期四	雪菜鱿鱼花	鱿鱼花90g, 咸菜20g	能量 (kcal) 623.80
	葱烤大排	70g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 41.90
	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) 15.40
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 79.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 132.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 4.80
6月5日 星期五	陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal) 838.90
	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) 39.90
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 肉片15g	脂肪 (g) 33.70
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 94.00
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 83.80
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 7.20

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月1日 星期一	六一儿童节		
6月2日 星期二	香菇蒸鸡块	鸡边腿块130g, 干香菇1g	能量 (kcal) 672.40
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 48.90
	花菜木耳肉皮	水发肉皮10g, 鲜花菜70g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 18.00
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 78.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 87.80
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg) 5.80
6月3日 星期三	粉蒸肉	粉蒸肉100g	能量 (kcal) 841.50
	鱼香肉丝	肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 35.50
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 28.70
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 110.30
	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) 40.90
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 3.70

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月4日 星期四	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 737.30
	葱烤大排	70g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 39.60
	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) 29.70
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 77.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 83.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 5.30
6月5日 星期五	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 826.80
	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) 34.80
	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆50g, 肉片15g	脂肪 (g) 26.00
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 113.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 89.10
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 6.10