

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月8日 星期一	葱烧鸡	鸡边腿块130g, 蒜米5g, 香葱10g, 洋葱5g	能量 (kcal) 760.50
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 44.60
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜100g, 毛豆肉7g	脂肪 (g) 24.10
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 91.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 92.00
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 4.80
6月9日 星期二	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 794.20
	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) 40.00
	沙茶包菜炒千叶	卷心菜50g, 千叶豆腐15g, 黑木耳0.5g, 红肠10g, 沙茶酱8g	脂肪 (g) 31.40
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 87.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 93.60
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 6.20
6月10日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 817.80
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 45.30
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 33.00
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 84.90
	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
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 4.90

## A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月11日 星期四	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal) 769.70
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 43.40
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 30.10
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 81.30
	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
6月12日 星期五	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 775.90
	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) 23.10
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 94.60
	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) 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
6月8日 星期一	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	能量 (kcal) 702.20
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 29.90
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜100g, 毛豆肉7g	脂肪 (g) 17.80
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 105.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 84.50
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 2.90
6月9日 星期二	茶树菇焖鸭	鸭边腿块130g, 鲜茶树菇20g	能量 (kcal) 837.60
	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) 44.90
	沙茶包菜炒千叶	卷心菜50g, 千叶豆腐15g, 黑木耳0.5g, 红肠10g, 沙茶酱8g	脂肪 (g) 35.20
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 85.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 74.50
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 7.40
6月10日 星期三	吮指鱼米花	鱼米花80g	能量 (kcal) 799.40
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 39.00
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 31.40
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 90.20
	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
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 3.90

## B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月11日 星期四	醋椒鱼片	巴沙鱼片110g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g, 糖醋汁30g	能量 (kcal) 735.40
	茄汁肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	蛋白质 (g) 39.30
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 27.00
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 83.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 81.00
	海带猪骨汤	干海带丝10g, 汤骨块15g	铁 (mg) 4.20
6月12日 星期五	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) 825.70
	香炸猪排	80g炸猪排1块	蛋白质 (g) 49.70
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 27.70
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 94.40
	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) 60.70
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 5.30