

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月15日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 811.40
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g) 50.10
	醋溜木须	光明鲜鸡蛋30g, 上浆鸡片10g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g, 黄瓜30g, 糖醋汁15g	脂肪 (g) 32.60
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 79.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 90.00
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg) 5.00
6月16日 星期二	蒜香黄油虾	基围虾60g, 蒜香黄油酱11g, 洋葱5g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 828.20
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 38.30
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.60
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 90.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 89.10
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 12.80
6月17日 星期三	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 887.80
	沙茶腐竹肥牛	肥牛卷80g, 青圆椒10g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 47.90
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 37.80
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 89.00
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 118.30
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 9.30

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月18日 星期四	蟹柳蒸蛋	蟹柳40g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal)	814. 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)	39. 40
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g)	30. 70
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g)	95. 20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg)	66. 70
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg)	4. 40
	Happyday (爱森鲜肉粽)	50g爱森鲜肉粽1只	VA (μ g)	163. 30
6月19日 星期五		端午节放假		

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月15日 星期一	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	765.20
	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	蛋白质 (g)	37.00
	醋溜木须	光明鲜鸡蛋30g, 上浆鸡片10g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g, 黄瓜30g, 糖醋汁15g	脂肪 (g)	31.60
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g)	83.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg)	93.70
	冬瓜肉圆汤	10g肉丸10g, 冬瓜40g	铁 (mg)	3.20
6月16日 星期二	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal)	865.50
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g)	44.70
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	36.70
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g)	89.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg)	58.80
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg)	13.80
6月17日 星期三	茄汁鱼片	巴沙鱼片100g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	882.50
	沙茶腐竹肥牛	肥牛卷80g, 青圆椒10g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g)	46.10
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g)	33.70
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g)	98.70
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	钙 (mg)	118.70
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg)	7.80

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月18日 星期四	夏威夷菠萝鸡丁	鸡丁85g, 糖水菠萝15g, 青圆椒10g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 821.10
	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) 50.60
	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g) 27.90
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 91.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 41.90
	玉米山药猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨块25g, 毛山药20g	铁 (mg) 4.60
	Happyday (爱森鲜肉粽)	50g爱森鲜肉粽1只	VA (μg) 33.20
6月19日 星期五		端午节放假	