

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月22日 星期一	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 725.20
	本帮葱油鸡	鸡边腿块120g, 香葱5g, 咖喱粉0.3g	蛋白质 (g) 51.00
	玉米笋莴笋肉片	玉米笋15g, 毛莴笋120g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 22.80
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 79.00
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 79.60
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 4.70
6月23日 星期二	回锅肉	带皮后上肉片110g, 青圆椒5g, 洋葱20g	能量 (kcal) 809.70
	泰汁鱼饼	60g鱼饼1只, 泰式甜辣酱5g	蛋白质 (g) 33.30
	白菜滑蛋	大白菜70g, 光明鲜鸡蛋30g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.10
	蒜茸空心菜	空心菜90g	碳水 (g) 92.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 193.60
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 6.70
6月24日 星期三	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	能量 (kcal) 724.40
	广式豉香蒸鸡	鸡边腿块130g, 豆豉2g	蛋白质 (g) 53.50
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 19.60
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 83.50
	玉兰酱香炒饭	光明鲜鸡蛋15g, 鸡丁10g, 青豆5g, 白花菜酱10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 57.30
	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) 5.50

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月25日 星期四			
6月26日 星期五			

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月22日 星期一	青椒松板肉	炭烧松板肉100g, 青圆椒10g	能量 (kcal) 651.40
	苏式酱油虾	基围虾65g	蛋白质 (g) 38.70
	玉米笋莴笋肉片	玉米笋15g, 毛莴笋120g, 肉片10g, 鲜蘑菇10g	脂肪 (g) 19.40
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 80.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 112.00
	冬瓜薏米小排汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 去颈小排块15g	铁 (mg) 3.80
6月23日 星期二	回锅肉	带皮后上肉片110g, 青圆椒5g, 洋葱20g	能量 (kcal) 877.70
	咖喱鸡块	鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	蛋白质 (g) 48.90
	白菜滑蛋	大白菜70g, 光明鲜鸡蛋30g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 34.10
	蒜茸空心菜	空心菜90g	碳水 (g) 93.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 183.80
	牛肉粉丝汤	牛前肉块15g, 粉丝10g	铁 (mg) 8.20
6月24日 星期三	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	能量 (kcal) 635.50
	葱姜炒虾	基围虾65g	蛋白质 (g) 40.70
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 15.10
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 84.20
	玉兰酱香炒饭	光明鲜鸡蛋15g, 鸡丁10g, 青豆5g, 白花菜酱10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 89.10
	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) 4.50

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月25日 星期四			
6月26日 星期五			