

中学18元B套 学生菜单

| 日期          | 菜谱      | 原料                                          | 营养           |        |
|-------------|---------|---------------------------------------------|--------------|--------|
| 5月5日<br>星期一 |         |                                             | 能量<br>(kcal) |        |
|             |         |                                             |              |        |
|             |         |                                             | 蛋白质<br>(g)   |        |
|             |         |                                             |              |        |
|             |         |                                             | 脂肪<br>(g)    |        |
|             |         |                                             |              |        |
|             |         |                                             |              |        |
| 5月6日<br>星期二 | 沙茶鸭片    | 鸭片70g, 笋片20g, 干黑木耳1g, 沙茶酱3g                 | 能量<br>(kcal) | 767. 1 |
|             | 茄汁溜酥肉   | 小酥肉80g, 番茄酱7g                               |              |        |
|             | 蚂蚁上树    | 肉丝10g, 干红薯粉条20g                             | 蛋白质<br>(g)   | 29. 3  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                                      |              |        |
|             | 米饭      | 大米75g                                       | 脂肪<br>(g)    | 28. 4  |
|             | 肉糜海带汤   | 肉糜5g, 干海带丝5g                                |              |        |
|             |         |                                             |              |        |
| 5月7日<br>星期三 | 酥香鱼饼    | 鱼饼80g                                       | 能量<br>(kcal) | 778. 4 |
|             | 肉沫蒸蛋    | 肉糜30g, 鸡蛋55g                                |              |        |
|             | 金玉满堂    | 方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g                         | 蛋白质<br>(g)   | 53. 8  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                                      |              |        |
|             | 意大利肉酱面  | 肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g | 脂肪<br>(g)    | 32. 8  |
|             | 冬瓜玉米猪骨汤 | 玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g                        |              |        |
|             |         |                                             |              |        |

中学18元B套 学生菜单

| 日期          | 菜谱       | 原料                                      | 营养           |       |
|-------------|----------|-----------------------------------------|--------------|-------|
| 5月8日<br>星期四 | 黄金鸡块     | 鸡块4块                                    | 能量<br>(kcal) | 725.6 |
|             | 红烧狮子头    | 肉圆1只                                    |              |       |
|             | 西葫芦炒蛋    | 西葫芦90g, 鸡蛋20g                           | 蛋白质<br>(g)   | 33.8  |
|             | 炒时蔬      | 时蔬100g                                  |              |       |
|             | 米饭       | 大米75g                                   | 脂肪<br>(g)    | 29.3  |
|             | 油豆腐鸭血粉丝汤 | 小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g                    |              |       |
|             |          |                                         |              |       |
| 5月9日<br>星期五 | 咖喱鱼蛋     | 鱼丸60g, 咖喱粉0.5g                          | 能量<br>(kcal) | 711.8 |
|             | 沙茶肉片     | 肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g                     |              |       |
|             | 大蛋饺      | 大蛋饺1只                                   | 蛋白质<br>(g)   | 35.0  |
|             | 炒时蔬      | 时蔬100g                                  |              |       |
|             | 肉糜酱香炒饭   | 肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g                     | 脂肪<br>(g)    | 31.4  |
|             | 罗宋汤      | 红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g |              |       |
|             |          |                                         |              |       |