

		学生菜单B	
日期	菜谱	原料	营养
3月16日 星期一	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量(kcal) 693.00
	蚝油肉片	上浆肉片70g, 洋葱15g	蛋白质(g) 42.90
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪(g) 18.60
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水(g) 88.50
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙(mg) 178.40
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁(mg) 8.50
			VA(μg) 182.60
			VC(mg) 67.90
3月17日 星期二	黄金鸡块	黑椒鸡块4块	能量(kcal) 797.90
	红烧狮子头	65g肉圆1只	蛋白质(g) 60.30
	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g	脂肪(g) 18.70
	炒青菜	青菜90g	碳水(g) 97.10
	黑米饭	海丰优质大米80g, 黑米5g	钙(mg) 131.70
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g	铁(mg) 5.50
			VA(μg) 132.80
			VC(mg) 54.30
3月18日 星期三	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量(kcal) 651.30
	双笋肉片	笋片20g, 毛茛笋80g, 上浆肉片15g	蛋白质(g) 37.80
	蒸南瓜	长南瓜100g	脂肪(g) 21.70
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水(g) 76.20
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米80g	钙(mg) 102.50
	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) 4.90
			VA(μg) 187.30
			VC(mg) 58.90
3月19日 星期四	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	能量(kcal) 807.70
	葱爆肥牛	肥牛卷80g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质(g) 54.10
	鱼香茄子	肉糜30g, 长茄80g	脂肪(g) 26.50
	炒生菜	生菜90g	碳水(g) 88.20
	红米饭	血糯米5g, 海丰优质大米80g	钙(mg) 56.30
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁(mg) 14.90
			VA(μg) 76.50
			VC(mg) 17.90
3月20日 星期五	泰汁鱼饼	鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g	能量(kcal) 811.50
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g	蛋白质(g) 51.60
	蒸山药	毛山药100g	脂肪(g) 13.10
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水(g) 121.80
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 上浆鸡丝40g, 油面100g	钙(mg) 154.50
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁(mg) 14.60
	Happyday(芝麻苏打饼干)	芝麻苏打饼干1只	VA(μg) 134.10
			VC(mg) 65.50