

## 学生菜单B

日期	菜谱	原料	营养	
	蒜香鱼片	巴沙鱼片110g	能量 (kcal)	805.50
	腌笃鲜	竹笋40g, 带皮带骨中方块80g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g)	38.50
3月23日	木耳卷心菜肉片	黑木耳0.2g, 卷心菜60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g)	37.10
星期一	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g)	79.40
	黑米饭	海丰优质大米80g, 黑米5g	钙 (mg)	168.30
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg)	5.30
			VA (μg)	80.30
			VC (mg)	23.70
	新疆大盘鸡	鸡边腿块120g, 土豆10g, 青圆椒5g, 洋葱5g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	874.50
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块130g	蛋白质 (g)	55.30
3月24日	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜5g, 黄豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g)	36.90
星期二	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g)	80.30
	赤豆饭	赤豆5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	111.10
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg)	7.70
			VA (μg)	266.20
			VC (mg)	38.60
	香烤松板肉	炭烧松板肉100g	能量 (kcal)	672.10
	蚂蚁上树	上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g	蛋白质 (g)	36.60
3月25日	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪 (g)	16.50
星期三	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g)	94.30
	芥菜春笋蛋炒饭	芥菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	113.20
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg)	5.70
			VA (μg)	189.20
			VC (mg)	63.80
	茶树菇焖鸭	鲜茶树菇20g, 鸭边腿块130g	能量 (kcal)	815.90
	回锅肉	带皮后上肉片100g, 卷心菜10g, 青圆椒5g, 洋葱10g	蛋白质 (g)	38.50
3月26日	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g)	39.50
星期四	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g)	76.60
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	64.20
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg)	7.10
			VA (μg)	92.50
			VC (mg)	40.60
	爱森纯肉肠	爱森纯肉肠1根	能量 (kcal)	579.30
	西芹香干肉片	西芹80g, 五香干5g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	22.60
3月27日	蒸红薯	红薯100g	脂肪 (g)	14.90
星期五	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	88.70
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁20g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	100.30
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg)	2.00
	Happyday (冠生园鲜牛奶奶芙棒)	冠生园鲜牛奶原味奶芙棒1只	VA (μg)	153.70
			VC (mg)	19.50