

		学生菜单B		
日期	菜谱	原料	营养	
	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	616.70
	糖醋排条	排条60g	蛋白质 (g)	30.70
3月2日	青椒木耳炒蛋	光明鲜鸡蛋35g, 黑木耳1g, 青圆椒15g	脂肪 (g)	21.30
星期一	炒青菜	青菜90g	碳水 (g)	77.70
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	93.80
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨块20g	铁 (mg)	6.20
	happyday	Happyday1只	VA (μg)	230.70
			VC (mg)	75.00
	蒜香鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal)	685.20
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝10g	蛋白质 (g)	41.30
3月3日	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g)	25.60
星期二	炒生菜	生菜90g	碳水 (g)	73.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg)	32.40
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g	铁 (mg)	4.80
			VA (μg)	69.20
			VC (mg)	13.20
	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾57g	能量 (kcal)	409.20
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	18.90
3月4日	蒸南瓜	长南瓜100g	脂肪 (g)	5.60
星期三	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g)	73.00
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg)	94.70
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	铁 (mg)	3.30
			VA (μg)	155.60
			VC (mg)	38.40
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal)	733.40
	金针菇肥牛	肥牛卷80g, 金针菇15g	蛋白质 (g)	47.10
3月5日	莴笋炒蛋	毛莴笋80g, 光明鲜鸡蛋40g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g)	26.00
星期四	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g)	79.10
	黑米饭	海丰优质大米80g, 黑米5g	钙 (mg)	97.60
	冬瓜扁尖汤	冬瓜45g, 扁尖5g	铁 (mg)	5.80
			VA (μg)	101.30
			VC (mg)	38.30
	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal)	521.80
	甜椒莲藕肉片	青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	22.80
3月6日	蒸红薯	红薯100g	脂肪 (g)	8.40
星期五	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g)	92.40
	培根蘑菇炒饭	培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg)	88.60
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg)	3.70
			VA (μg)	150.90
			VC (mg)	31.70