

		学生菜单A		
日期	菜谱	原料	营养	
	萝卜炖鸭	鸭边腿块130g, 白萝卜块19g, 胡萝卜块10g	能量(kcal)	822.00
	糖醋小排	去颈小排块130g	蛋白质(g)	47.40
3月30日	番茄炒蛋	番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g	脂肪(g)	36.80
星期一	炒青菜	青菜90g	碳水(g)	75.30
	黑米饭	海丰优质大米80g, 黑米5g	钙(mg)	113.60
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁(mg)	6.60
			VA(μg)	362.70
			VC(mg)	69.40
	酸菜鱼片	巴沙鱼片110g, 酸菜25g	能量(kcal)	725.20
	小酥肉	小酥肉80g	蛋白质(g)	28.50
3月31日	甜椒土豆肉片	青圆椒10g, 土豆片47g, 上浆肉片15g	脂肪(g)	24.40
星期二	炒生菜	生菜90g	碳水(g)	97.90
	小米饭	小米5g, 海丰优质大米80g	钙(mg)	46.30
	番茄冬瓜汤	番茄15g, 冬瓜片28g	铁(mg)	5.00
			VA(μg)	8.90
			VC(mg)	32.80
	香浓番茄烩鸡腿	鸡腿150g, 番茄酱15g, 番茄意面酱15g, 洋葱5g, 毛芹5g, 胡萝卜粒5g	能量(kcal)	681.00
	芥菜双菇肉片	芥菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇60g, 上浆肉片15g	蛋白质(g)	47.50
4月1日	蒸玉米棒	玉米棒100g	脂肪(g)	14.20
星期三	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜丝5g	碳水(g)	90.80
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜粒5g, 海丰优质大米80g	钙(mg)	96.20
	青菜鸡丝豆腐羹	青菜10g, 上浆鸡丝5g, 老豆腐20g	铁(mg)	5.60
			VA(μg)	157.70
			VC(mg)	29.50
	芥菜烩鱼丸	鳕鱼丸70g, 芥菜5g, 黑木耳0.2g	能量(kcal)	602.50
	糖醋里脊	咕咾肉85g	蛋白质(g)	39.80
4月2日	黄瓜炒蛋	黄瓜片76g, 光明鲜鸡蛋20g, 黑木耳0.5g	脂肪(g)	14.10
星期四	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水(g)	79.10
	红米饭	血糯米5g, 海丰优质大米80g	钙(mg)	94.10
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁(mg)	5.00
			VA(μg)	111.10
			VC(mg)	23.30
	孜香烤鸭腿	鸭腿125g	能量(kcal)	605.40
	莴笋肉片	毛莴笋100g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质(g)	29.10
4月3日	蒸南瓜	南瓜块85g	脂肪(g)	18.60
星期五	醋溜白菜	大白菜90g	碳水(g)	80.40
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 090g	钙(mg)	103.60
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁(mg)	5.20
	Happyday(黑猪午餐肉)	黑猪午餐肉1片	VA(μg)	123.00
			VC(mg)	39.30