

| | | 学生菜单B | | |
|-------|-----------------|---|----------|--------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
| | 荠菜烩鱼丸 | 鳕鱼丸70g, 荠菜5g, 黑木耳0.2g | 能量(kcal) | 766.20 |
| | 糖醋小排 | 去颈小排块130g | 蛋白质(g) | 43.10 |
| 3月30日 | 番茄炒蛋 | 番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g | 脂肪(g) | 30.60 |
| 星期一 | 炒青菜 | 青菜90g | 碳水(g) | 79.60 |
| | 黑米饭 | 海丰优质大米80g, 黑米5g | 钙(mg) | 116.00 |
| | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g | 铁(mg) | 5.10 |
| | | | VA(μg) | 293.30 |
| | | | VC(mg) | 67.70 |
| | 三杯鸭 | 鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g | 能量(kcal) | 816.80 |
| | 小酥肉 | 小酥肉80g | 蛋白质(g) | 33.40 |
| 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) | 34.80 |
| 星期二 | 炒生菜 | 生菜90g | 碳水(g) | 92.50 |
| | 小米饭 | 小米5g, 海丰优质大米80g | 钙(mg) | 39.60 |
| | 番茄冬瓜汤 | 番茄15g, 冬瓜片28g | 铁(mg) | 6.80 |
| | | | VA(μg) | 53.60 |
| | | | VC(mg) | 32.30 |
| | 蒜香大排 | 70g上浆大排1块 | 能量(kcal) | 615.30 |
| | 荠菜双菇肉片 | 荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇60g, 上浆肉片15g | 蛋白质(g) | 32.80 |
| 4月1日 | 蒸玉米棒 | 玉米棒100g | 脂肪(g) | 15.30 |
| 星期三 | 双色青甘蓝 | 青甘蓝85g, 胡萝卜丝5g | 碳水(g) | 86.60 |
| | 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) | 92.60 |
| | 青菜鸡丝豆腐羹 | 青菜10g, 上浆鸡丝5g, 老豆腐20g | 铁(mg) | 3.80 |
| | | | VA(μg) | 121.70 |
| | | | VC(mg) | 28.60 |
| | 酸菜蒸鸡块 | 酸菜12g, 鸡边腿块130g | 能量(kcal) | 671.40 |
| | 糖醋里脊 | 咕咾肉85g | 蛋白质(g) | 49.70 |
| 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) | 17.80 |
| 星期四 | 翡翠银芽 | 青圆椒10g, 绿豆芽80g | 碳水(g) | 78.10 |
| | 红米饭 | 血糯米5g, 海丰优质大米80g | 钙(mg) | 84.70 |
| | 榨菜蛋汤 | 榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g | 铁(mg) | 4.50 |
| | | | VA(μg) | 122.10 |
| | | | VC(mg) | 21.30 |
| | 金汤肥牛 | 肥牛卷70g, 金针菇20g, 015g | 能量(kcal) | 575.50 |
| | 莴笋肉片 | 毛莴笋100g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g | 蛋白质(g) | 29.80 |
| 4月3日 | 蒸南瓜 | 南瓜块85g | 脂肪(g) | 15.10 |
| 星期五 | 醋溜白菜 | 大白菜90g | 碳水(g) | 80.10 |
| | 番茄肉酱弯管通心粉 | 弯管通心粉50g, 090g | 钙(mg) | 98.50 |
| | 绿豆百合汤 | 绿豆20g, 百合干1g | 铁(mg) | 3.60 |
| | Happyday(黑猪午餐肉) | 黑猪午餐肉1片 | VA(μg) | 79.40 |
| | | | VC(mg) | 39.70 |