

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第1周 2025年05月06日 星期二

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	黄焖鸭块	鸭边腿120g	1)鸭肉解冻切小块焯水待用；2)锅中加油加姜加干椒茴香煸香下鸭块焖一小时即可	蛋白质:31	120
次荤	白菜木耳炒蛋	鸡蛋30g 白菜60g 鲜木耳10g		能量:872	100
小荤				脂肪:32	0
素菜	炒青菜	青菜60g	1)牛心菜焯水待用； 2)热锅下油加入杭白菜调料翻炒炒熟即可	碳水化合物:122	60
汤品	鸡蛋豆腐汤	豆腐20g 鸡蛋5g	锅中加水，豆腐烧热，下鸡蛋，入调味料，勾芡开大火烧开，撒入香菜即可		25
点心	猪猪奶黄包	猪猪奶黄包30g	100℃蒸15分钟即可		30
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第1周 2025年05月07日 星期三

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	香酥猪排	炸猪排80g	165-170℃油炸3分钟即可	蛋白质:32	80
次荤	红肠烩豆腐	红肠15g 豆腐50g	红肠切片待用水木耳和御赏豆腐切好焯水热锅下油入以上三种食材加调料翻炒至熟即可	能量:881	65
小荤				脂肪:33	0
素菜	蒜泥白菜	白菜90g	1)白菜切段焯水待用; 2)锅中加少许油烧热加入白菜、调味料烧制入味即可	碳水化合物:118	90
汤品	金针菇蛋汤	金针菇5g 鸡蛋5g	锅中加水, 金针菇烧热下鸡蛋下调料, 大火烧开即可		10
点心	蒸老南瓜	老南瓜40g	100℃蒸15分钟即可		40
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第1周 2025年05月08日 星期四

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	葱油鸡腿	鸡腿100g	1)鸡腿焯水断生待用；2)锅中少许油烧热，加入鸡腿炒香，加适量的水、调料烧煮至熟，入红烧汁即可	蛋白质:34	100
次荤	西芹炒肉	猪肉片10g 芹菜60g	1)芹菜去皮切片备用； 2)腿肉滑油至八成熟下芹菜片，入调料大火翻炒至熟即可	能量:868	70
小荤				脂肪:31	0
素菜	双色元菜	西红柿10g 卷心菜50g	1)西红柿和卷心菜切好； 2)热锅下油加西红柿和卷心菜入调料翻炒入味即可	碳水化合物:119	60
汤品	肉米粉丝汤	肉米5g 干粉丝3g	锅中下油煸香肉米，加水适量，加入泡好的粉丝，大火烧开，起锅时放入香菜		8
点心	蒸饺	白菜蒸饺40g	100℃蒸15分钟即可		40
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第1周 2025年05月09日 星期五

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	茄汁锅包肉	锅包肉80g		蛋白质:32	80
次荤				能量:902	0
小荤				脂肪:31	0
素菜	咖喱土豆	土豆80g	土豆去皮切块状，热锅下油，入土豆入调料入咖喱粉焖烧熟即可	碳水化合物:123	80
汤品	西湖牛肉羹	牛肉米5g 鸡蛋5g 豆腐10g 青菜8g	鸡蛋打碎，豆腐切短丝，热锅下油煸香牛肉米，入适量水烧开，入豆腐鸡蛋烧沸勾芡入香菜再次烧开即可		28
点心	蒸铁棍山药	铁棍山药40g	100℃蒸15分钟即可		40
水果	水果	水果120g			120
主食					0
花式饭	花式菜饭	大米80g 方腿10g 青菜30g	盐水方腿切小丁焯水和米饭一起蒸熟，青菜 切小块焯水和蒸好的咸肉饭一起翻炒均匀即可		120
调味品	盐≤4g, 糖≤8g, 烹饪油≤15g				