

学生菜单 中学18元A套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月24日 星期一	特色双档	40g荠菜百叶包, 35g油面筋塞肉	能量 (kcal) 1911.2
	水晶虾仁	虾仁, 青豆, 粟米	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g) 81.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 57.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
10月25日 星期二	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,	能量 (kcal) 1295.2
	糖醋白鲳	60-70g白鲳	
	回锅肉	带皮五花肉, 卷心菜, 甜椒	蛋白质 (g) 55.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 38.9
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	
10月26日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal) 1283.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g) 54.5
	炒时蔬	时蔬	
	田园炒饭	青豆, 日本南瓜, 鸡蛋	脂肪 (g) 38.5
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背	

学生菜单 中学18元A套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月27日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal) 1303.3 蛋白质 (g) 55.4 脂肪 (g) 39.1
	酸菜黑鱼片	免浆黑鱼片, 酸菜	
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
10月28日 星期五	糖醋小排	调理小排块	能量 (kcal) 1226.1 蛋白质 (g) 52.1 脂肪 (g) 36.8
	香酥鸡米花	鸡米花	
	百叶包肉	40g芥菜百叶包	
	炒时蔬	时蔬	
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 大米	
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	