

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月17日 星期一	红烧大排	80g上浆大排1块	能量 (kcal)	811.0
	虾仁炒蛋	虾仁40g鸡蛋60g		
	花开富贵糕	花开富贵糕1只	蛋白质 (g)	34.2
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g		
	橙汁	橙汁1盒	脂肪 (g)	31.2
	米饭	大米75g		
	白菜鱼丸汤	白菜25g, 葱花鱼丸10g		
6月18日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳65g, 洋葱20g	能量 (kcal)	668.4
	葱油鸡腿	鸡腿1只		
	油焖冬瓜	冬瓜130g	蛋白质 (g)	41.8
	杭白菜	杭白菜100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	9.0
	米饭	大米75g		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
6月19日 星期三	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼卷80g, 洋葱20g	能量 (kcal)	795.2
	经典烤肠	经典烤肠1只		
	咖喱土豆	土豆100g咖喱粉0.2g	蛋白质 (g)	56.3
	葱油白菜	白菜100g		
	米饭/冰红茶	大米75g/冰红茶1盒	脂肪 (g)	20.3
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月20日 星期四	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	能量 (kcal)	700.1
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g		
	葱油黄瓜	黄瓜100g	蛋白质 (g)	38.2
	翡翠银芽	绿豆芽90g甜椒10g		
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g)	25.2
	米饭	大米75g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝25g, 鸡蛋5g		
6月21日 星期五	酱汁肉圆	65肉圆1只g	能量 (kcal)	745.0
	香炸鱼排	鱼排2只		
	红烧豆腐	板豆腐100g	蛋白质 (g)	45.6
	炒青菜	青菜100g		
	米饭/香蕉	香蕉1根大米75g	脂肪 (g)	27.9
	番茄卷心菜汤	卷心菜20g, 番茄10g		