

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月4日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	690.2
	红烧大排	大排80g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	41.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.9
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
11月5日 星期二	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	731.3
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
11月6日 星期三	卤汁白鲳	40-50g白鲳80g	能量 (kcal)	773.6
	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g		
	百叶包肉	40g芥菜百叶包1只	蛋白质 (g)	48.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	35.7
	冬瓜玉米排骨汤	玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月7日 星期四	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	639.0
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.7
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g		
11月8日 星期五	糖醋小排	小排100g	能量 (kcal)	884.4
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	五香素鸡	素鸡50g	蛋白质 (g)	46.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)	49.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		