

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月14日 星期一	椰香咖喱鸡	鸡边腿110g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)712.1
	彩椒猪柳	猪柳65g, 青甜椒10g, 胡萝卜20g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	蛋白质 (g)40.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)27.5
	牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g	
4月15日 星期二	土豆烧肉	后腿肉60g, 土豆50g, 后腿肉20g	能量 (kcal)816.6
	扇贝烩面筋	扇贝肉25g, 鱼面筋40g, 胡萝卜15g, 干黑木耳0.2g	
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)35.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)35.4
	香鸭萝卜汤	鸭边腿15g, 白萝卜25g	
4月16日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)1874.3
	茄香肉片	肉片60g, 洋葱10g, 番茄20g	
	五香素鸡	素鸡25g	蛋白质 (g)141.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋20g, 西芹10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)105.2
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月17日 星期四	酥香鱼饼	鱼饼80g	能量 (kcal)	707.2
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	46.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	29.3
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g		
4月18日 星期五	本帮葱油鸡	鸡边腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	1379.1
	红烧肉圆	肉圆1只		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	45.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	34.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		