

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月29日 星期日	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal) 805.0
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	芹菜肉丝	芹菜80g, 肉丝15g	蛋白质 (g) 42.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 33.2
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋10g, 老豆腐25g, 肉丝5g	
9月30日 星期一	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 949.0
	牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	
	荷包蛋	鸡蛋1只	蛋白质 (g) 50.9
	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) 51.0
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g	
10月1日 星期二			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)