

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月21日 星期一	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	822.7
	糖醋溜酥肉	小酥肉80g		
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 鸡肫10g	蛋白质 (g)	31.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	35.8
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
4月22日 星期二	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	662.5
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	锦绣炒三丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	蛋白质 (g)	32.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
4月23日 星期三	家常回锅肉	后腿肉85g, 卷心菜40g, 甜椒10g	能量 (kcal)	931.5
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	如意三鲜	胡萝卜10g, 卷心菜80g, 肉片10g	蛋白质 (g)	38.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	55.9
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月24日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	685.3
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋15g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	蛋白质 (g)	36.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	25.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		
4月25日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	748.8
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	51.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	32.0
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿15g, 扁尖5g, 冬瓜25g		
4月27日 星期日	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	661.3
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g		
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	30.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.5
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		