

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月28日 星期一	家常回锅肉	后腿肉85g, 卷心菜40g, 甜椒10g	能量 (kcal)	733.2
	葱油鱼丸	鱼丸60g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 肉片10g	蛋白质 (g)	30.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	36.9
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
4月29日 星期二	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	676.2
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	黄芽菜炒三丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	40.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.3
	香鸭萝卜汤	鸭边腿15g, 白萝卜25g		
4月30日 星期三	沙茶肉片	肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g	能量 (kcal)	889.1
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	香葱炖蛋	鸡蛋65g	蛋白质 (g)	40.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	扬州炒饭	方腿10g, 鸡蛋25g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	45.5
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排10g, 番茄10g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)