

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal)	696.3
	泰汁虾饼	虾饼80g, 泰式甜辣酱7g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	45.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	17.4
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月24日 星期二	烤麸烧肉	烤麸30g, 五花肉50g, 后腿肉50g	能量 (kcal)	825.1
	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g		
	干锅包菜	五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	45.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	38.8
	山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g		
9月25日 星期三	新疆大盘鸡	鸡边腿100g, 土豆60g, 甜椒5g, 洋葱10g, 番茄酱8g,	能量 (kcal)	870.7
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	44.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	40.2
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排15g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月26日 星期四	糖醋小排	小排100g	能量 (kcal)	878.1
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g		
	双菇土豆肉片	肉片15g, 鲜香菇10g, 鲜蘑菇10g, 土豆80g	蛋白质 (g)	41.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	42.3
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
9月27日 星期五	锅包肉	锅包肉75g	能量 (kcal)	768.3
	红烧鸡翅	鸡根120g		
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	48.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g)	27.9
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		