

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月8日 星期二	蚝油牛肉片	牛肉片75g, 洋葱30g	能量 (kcal)	702.9
	红烧大排	大排80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	30.7
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
10月9日 星期三	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	731.3
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
10月10日 星期四	南乳鸭块	鸭边腿140g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	885.3
	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g		
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋65g	蛋白质 (g)	50.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	46.3
	冬瓜玉米排骨汤	玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月11日 星期五	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	639.0
	咖喱鱼蛋	鱼蛋60g, 咖喱粉0.5g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.7
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g		
10月12日 星期六	糖醋小排	小排100g	能量 (kcal)	884.4
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	五香素鸡	素鸡50g	蛋白质 (g)	46.8
	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)	49.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		