

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月25日 星期一	宫保肉丁	上浆肉丁75g, 花生米10g	能量 (kcal) 691.1
	深海鱼饼	深海鱼饼80g	
	油焖萝卜	白萝卜100g	蛋白质 (g) 47.4
	炒青菜	青菜100g	
	桔子	桔子1只	脂肪 (g) 17.5
	米饭	大米75g	
	番茄卷心菜汤	番茄15g卷心菜25g	
3月26日 星期二	油豆腐烧肉	调理五花肉80g油豆腐20g	能量 (kcal) 752.6
	五星虾饼	五星虾饼80g	
	酸辣土豆丝	土豆100g	蛋白质 (g) 39.4
	炒杭白菜	杭白菜100g	
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g) 21.9
	红米饭	大米70g血糯米5g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
3月27日 星期三	黑椒牛柳	上浆牛柳75g, 洋葱20g	能量 (kcal) 895.4
	咖喱鸡腿	鸡腿1只	
	玉米红枣花卷	玉米红枣花卷1只	蛋白质 (g) 45.0
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g	
	米饭/香梨	大米75g, 香梨1只	脂肪 (g) 35.4
	椰汁西米露	椰浆0.5g, 西米5g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月28日 星期四	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 洋葱30g	能量 (kcal) 704.6
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	
	翡翠银芽	甜椒10g, 绿豆芽90g	蛋白质 (g) 50.5
	葱油白菜	白菜100g	
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g) 18.5
	米饭	大米75g	
	番茄蛋汤	番茄30g, 鸡蛋5g	
3月29日 星期五	酱汁肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 895.7
	虾仁炒蛋	虾仁40g鸡蛋40g	
	红烧冬瓜	冬瓜100g	蛋白质 (g) 42.9
	炒青菜	青菜100g	
	米饭/香蕉	大米75g/香蕉1只	脂肪 (g) 48.0
	油豆腐白菜汤	油豆腐5g, 白菜30g	