

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	香酥鸡排	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal)	688.6
	蚝油肉片	上浆肉片70g, 洋葱30g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	43.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	741.4
	黄金鱼排	40g鱼排2块		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	40.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.0
	海带猪骨汤	腌渍海带丝8g, 汤骨15g		
9月11日 星期三	咖喱翅根	鸡根120g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	809.1
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	50.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜50g, 大米75g	脂肪 (g)	35.3
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	726.8
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	冬瓜毛豆培根	冬瓜90g, 速冻毛豆肉10g, 培根15g	蛋白质 (g)	41.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.1
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
9月13日 星期五	青椒松板肉	炭烧猪颈肉75g, 青椒5g	能量 (kcal)	728.0
	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g		
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 山药80g	蛋白质 (g)	50.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.9
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋10g		
9月14日 星期六	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	1046.8
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	45.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	57.1
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		