

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月12日 星期一	沙茶鸭片	鸭片70g, 笋片20g, 干黑木耳1g, 沙茶酱3g	能量 (kcal) 633.6
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g) 35.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 18.8
	番茄蛋汤	鸡蛋10g, 番茄25g	
5月13日 星期二	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 618.4
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g	
	甜椒土豆脆片	甜椒10g, 土豆80g, 鸡脆10g	蛋白质 (g) 31.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 13.6
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐5g, 黄豆芽20g	
5月14日 星期三	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal) 940.5
	家常回锅肉	后腿肉85g, 卷心菜20g, 甜椒10g, 洋葱10g	
	香葱炖蛋	鸡蛋65g	蛋白质 (g) 38.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米75g	脂肪 (g) 18.3
	冬瓜香鸭汤	冬瓜30g, 鸭边腿10g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月15日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	667.9
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	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)	49.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	14.9
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
5月16日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	962.6
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	44.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米75g,	脂肪 (g)	19.5
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g		