

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月17日 星期一	椒盐大虾	基围虾60g	能量 (kcal)	727.6
	红烧大排	大排70g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	29.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	30.8
	牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g		
	卡通包	千味卡通包1只		
2月18日 星期二	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	662.4
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	42.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	25.9
	香鸭萝卜汤	鸭边腿15g, 白萝卜25g		
2月19日 星期三	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal)	758.8
	茄香肉片	蚝油肉片60g, 洋葱10g, 番茄20g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋20g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	32.3
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月20日 星期四	黄焖鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	753.3
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g		
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	40.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	36.3
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g		
2月21日 星期五	糖醋小排	小排100g	能量 (kcal)	1551.2
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	42.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	53.6
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		