

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月26日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)665.5
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	蛋白质 (g)41.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)16.2
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g	
5月27日 星期二	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)741.8
	农家小炒肉	后腿肉85g, 胡萝卜10g, 甜椒20g	
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)28.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)22.2
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
5月28日 星期三	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal)853.9
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)45.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)16.4
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月29日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	694.4
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	锦绣炒三丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g	蛋白质 (g)	49.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	15.3
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		
5月30日 星期五	贵妃鸭片	鸭片70g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	818.4
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	香葱炖蛋	鸡蛋65g	蛋白质 (g)	39.9
	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)	23.7
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		