

中学18元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|---------|----------------------------|--------------|-------|
| 5月26日 星期一 | 黄金鱼排 | 鱼排1块 | 能量 (kcal) | 653.4 |
| | 鱼香肉丝 | 肉丝60g, 笋丝20g | | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄90g, 鸡蛋25g | 蛋白质 (g) | 32.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 13.1 |
| | 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 | 脆皮鸭翅 | 鸭根110g | 能量 (kcal) | 788.3 |
| | 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) | 32.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 22.8 |
| | 萝卜猪骨汤 | 白萝卜30g, 汤骨10g | | |
| | | | | |
| 5月28日 星期三 | 葱油鱼丸 | 鱼丸60g | 能量 (kcal) | 731.0 |
| | 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) | 43.1 |
| | 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) | 16.6 |
| | 咖喱牛肉粉丝汤 | 牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g | | |
| | | | | |

中学18元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|------------------|----------|---|--------------|-------|
| 5月29日 星期四 | 黄金大鸡排 | 80g鸡腿排1块 | 能量 (kcal) | 690.6 |
| | 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) | 42.3 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 15.9 |
| | 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 | 沙茶牛肉丸 | 牛肉丸75g, 沙茶酱3g | 能量 (kcal) | 870.9 |
| | 椒盐小酥肉 | 小酥肉80g | | |
| | 香葱炖蛋 | 鸡蛋65g | 蛋白质 (g) | 46.1 |
| | 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) | 22.1 |
| | 罗宋汤 | 红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g | | |
| | | | | |