

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期三	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal) 886.8
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 干黑木耳0.2g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 47.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 46.7
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿30g, 扁尖5g, 冬瓜30g	

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月19日 星期四	素鸡烧肉	素鸡30g, 五花肉50g, 后腿肉50g	能量 (kcal)	872.1
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	蛋白质 (g)	48.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	41.6
	菌菇鸡汤	海鲜菇30g, 鸡边腿10g		
9月20日 星期五	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	822.1
	果木烤鸭胸	鸭胸片80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	47.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	扬州炒饭	方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	40.3
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g		