

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|---------|---------------------------------|--------------|-------|
| 9月18日 星期三 | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g | 能量 (kcal) | 822.2 |
| | 甜椒鸡柳 | 甜椒20g, 洋葱10g, 鸡柳80g | | |
| | 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) | 54.2 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 34.9 |
| | 香鸭扁尖冬瓜汤 | 鸭边腿30g, 扁尖5g, 冬瓜30g | | |
| | | | | |

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|-------|-------------------------------------|--------------------|
| 9月19日 星期四 | 红烩牛肉 | 牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g, | 能量 (kcal) 672.3 |
| | 茄汁鱼丸 | 鱼丸60g, 番茄酱7.5g | |
| | 肉糜冬瓜 | 肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g | 蛋白质 (g) 41.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) 19.1 |
| | 菌菇鸡汤 | 海鲜菇30g, 鸡边腿10g | |
| | | | |
| 9月20日 星期五 | 五香熏鱼 | 巴沙鱼110g | 能量 (kcal) 806.6 |
| | 葱油鸡腿 | 鸡腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄90g, 鸡蛋30g | 蛋白质 (g) 52.6 |
| | 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) 37.3 |
| | 海带猪骨汤 | 干海带丝8g, 汤骨15g | |
| | | | |