

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月3日 星期一	菠萝咕咾肉	咕咾肉70g菠萝扇片20g	能量 (kcal)	850.6
	红烧鸡根	鸡根80g		
	油焖萝卜	白萝卜100g	蛋白质 (g)	30.0
	炒杭白菜	杭白菜100g		
	橙子	橙子1只	脂肪 (g)	40.5
	米饭	大米75g		
	白菜油豆腐汤	白菜25g, 油豆腐5g		
6月4日 星期二	酱汁肉圆	肉圆1只	能量 (kcal)	647.8
	五星虾饼	五星虾饼80g		
	红烧豆腐	板豆腐10g	蛋白质 (g)	43.1
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g		
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g)	17.9
	米饭	大米75g		
	冬瓜虾皮汤	冬瓜25g, 虾皮1g		
6月5日 星期三	鱼香肉丝	上浆肉丝67g笋丝25g	能量 (kcal)	773.1
	新疆大盘鸡	鸡边腿80g, 土豆20g, 番茄酱1g, 洋葱3g		
	花开富贵糕	花开富贵糕1只	蛋白质 (g)	49.0
	葱油白菜	白菜100g		
	米饭/橙汁	橙汁1盒/大米75g	脂肪 (g)	25.9
	番茄卷心菜汤	番茄10g, 卷心菜25g		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月6日 星期四	红烧大排	上浆大排1块	能量 (kcal)	943.7
	虾仁炒蛋	虾仁30g鸡蛋60g		
	葱油黄瓜	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	35.3
	翡翠银芽	绿豆芽90g甜椒10g		
	米饭/酸奶1盒	大米75g/酸奶1盒	脂肪 (g)	44.5
	鸡茸粟米羹	粟米粒15g, 鸡茸5g		
6月7日 星期五	酱爆鱿鱼卷	洋葱20g, 鱿鱼卷75g	能量 (kcal)	759.3
	经典烤肠	经典烤肠1根		
	红烧冬瓜	冬瓜130g	蛋白质 (g)	55.5
	炒青菜	青菜100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.5
	榨菜番茄蛋汤	鸡蛋5g, 榨菜丝15g番茄10g		
	香蕉	香蕉1根		