

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月18日 星期一	香炸猪排	80g猪排1块	能量 (kcal) 776.0
	红烧鸡根	鸡根80g	
	翡翠银芽	绿豆芽90g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 45.3
	油焖萝卜	萝卜100g	
	桔子	桔子1只	脂肪 (g) 20.6
	米饭	大米75g	
	白菜粉丝汤	粉丝1g, 白菜25g	
3月19日 星期二	椒盐小酥肉	小酥肉80g,	能量 (kcal) 801.9
	农家大蛋饺	65g农家大蛋饺1只	
	红烧冬瓜	冬瓜100g	蛋白质 (g) 40.8
	杭白菜	杭白菜100g	
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g) 14.0
	越南炒饭	方腿10g, 洋葱10g, 大米75g	
	番茄蛋汤	番茄25g, 鸡蛋5g	
3月20日 星期三	红烧肉圆	65g大肉圆1只	能量 (kcal) 716.6
	虾仁炒蛋	虾仁35g鸡蛋60g	
	红烧豆腐	板豆腐100g	蛋白质 (g) 51.9
	葱油白菜	白菜100g	
	米饭/香梨	大米75g/香梨1只	脂肪 (g) 27.4
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月21日 星期四	<b>鱼香肉丝</b>	上浆肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal) 592.1
	<b>葱油鱼丸</b>	10g葱花鱼丸80g	
	<b>奶黄包</b>	奶黄包1只	蛋白质 (g) 40.7
	<b>双色卷心菜</b>	卷心菜90g胡萝卜10g	
	<b>酸奶</b>	酸奶1盒	脂肪 (g) 10.6
	<b>米饭</b>	大米75g	
	<b>罗宋汤</b>	土豆10g, 番茄15g洋葱5g红肠2g番茄酱1g卷心菜10g	
3月22日 星期五	<b>肉糜蒸蛋</b>	肉糜40g鸡蛋50g	能量 (kcal) 896.6
	<b>酱烧鸭块</b>	鸭边腿130g	
	<b>酸辣土豆丝</b>	土豆丝100g	蛋白质 (g) 40.1
	<b>炒青菜</b>	青菜100g	
	<b>米饭/香蕉</b>	大米75g/香蕉1只	脂肪 (g) 43.3
	<b>榨菜蛋汤</b>	鸡蛋5g, 榨菜丝25g	