

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月21日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 833.0
	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) 49.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 38.7
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿30g, 扁尖5g, 冬瓜30g	
10月22日 星期二	椰香咖喱牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g,	能量 (kcal) 706.7
	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	蛋白质 (g) 46.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 21.7
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿15g, 干黑木耳0.1g	
10月23日 星期三	椒盐排条	大排排条75g	能量 (kcal) 827.4
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g	
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 42.4
	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) 42.3
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g	

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月24日 星期四	素鸡烧肉	素鸡30g, 五花肉50g, 后腿肉50g	能量 (kcal)	790.8
	葱油鱼丸	鱼丸60g		
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	38.5
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
10月25日 星期五	泰汁虾饼	虾饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	729.5
	甜椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 鸡柳80g		
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋65g	蛋白质 (g)	57.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g)	18.8
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		