

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
5月6日 星期二	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)815.3
	茄汁溜酥肉	小酥肉80g, 番茄酱7g	
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g	蛋白质 (g)24.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)32.0
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
5月7日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)694.7
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g	
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)43.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)26.1
	冬瓜玉米猪骨汤	玉米棒10g, 汤骨10g, 冬瓜20g	

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月8日 星期四	彩椒猪柳	猪柳65g, 青甜椒10g, 胡萝卜20g	能量 (kcal)	631.1
	红烧狮子头	肉圆1只		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)	36.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		
5月9日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	776.4
	沙茶肉片	肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	43.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	37.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		