

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月30日 星期一	椒盐咕啫肉	咕啫肉65g	能量 (kcal)	677.1
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	西葫芦肉片	西葫芦108g, 肉片15g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	42.0
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.1
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
12月31日 星期二	卡兹脆鸡排	卡兹脆鸡排80g	能量 (kcal)	1358.9
	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜12g, 鲜花菜108g, 肉片15g	蛋白质 (g)	53.0
	炒时蔬	时蔬120g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	27.9
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g		
1月1日 星期三			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月2日 星期四	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	686.6
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	芹菜肉丝	芹菜96g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	40.2
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.2
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g		
1月3日 星期五	脆皮鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	784.1
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	黄瓜肉片	黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	50.0
	炒时蔬	时蔬120g		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 鸡丁15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	33.8
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		