

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
6月23日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>754.6</div> </div> <div> <div>蛋白质(g)</div> <div>43.2</div> </div> <div> <div>脂肪(g)</div> <div>16.3</div> </div> <div> <div>碳水(g)</div> <div>96.5</div> </div>
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米100g	
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	
6月24日 星期二	葱油鱼丸	鱼丸60g	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>826.8</div> </div> <div> <div>蛋白质(g)</div> <div>39.8</div> </div> <div> <div>脂肪(g)</div> <div>23.4</div> </div> <div> <div>碳水(g)</div> <div>101.7</div> </div>
	农家小炒肉	后腿肉85g, 胡萝卜10g, 甜椒20g	
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米100g	
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
6月25日 星期三	黄金鸡块	鸡块4块	<div> <div>能量(kcal)</div> <div>940.4</div> </div> <div> <div>蛋白质(g)</div> <div>47.3</div> </div> <div> <div>脂肪(g)</div> <div>16.7</div> </div> <div> <div>碳水(g)</div> <div>117.1</div> </div>
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只	
	炒时蔬	时蔬100g	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米100g	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月26日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	771.5
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g,		
	锦绣炒三丝	胡萝卜8g, 黄豆芽75g, 鸡丝10g, 干黑木耳0.3g, 干丝2g,		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米100g		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g		
6月27日 星期五	家常回锅鸭	鸭片70g, 卷心菜30g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	791.1
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	卤汁兰花干	兰花干0.5块		
	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		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		