

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月2日 星期一	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	795.3
	水晶虾仁	虾仁55g, 粟米35g, 胡萝卜15g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	36.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.5
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 10g肉圆10g, 粉丝5g		
	番茄汁	番茄汁1盒		
9月3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)	692.9
	酱烧鸭翅根	鸭根110g		
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)	42.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	20.0
	玉米鸡汤	玉米棒30g, 鸡边腿10g		
9月4日 星期三	脆皮鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	805.1
	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	49.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	37.2
	冬瓜小排汤	冬瓜40g, 小排块15g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月5日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	699.6
	糖醋鱼块	带皮带骨巴沙鱼110g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
9月6日 星期五	萝卜烧肉	白萝卜50g, 调理五花肉50g, 调理后腿肉50g	能量 (kcal)	837.9
	咖喱鱼蛋	鱼蛋60g, 咖喱粉0.5g		
	五香素鸡	素鸡片50g	蛋白质 (g)	45.9
	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)	43.2
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝3g		