

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月19日 星期一	椰香咖喱鸡	鸡边腿110g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)	685.4
	红烧狮子头	肉圆1只		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	蛋白质 (g)	39.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	16.6
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g		
5月20日 星期二	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	673.5
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	32.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	15.3
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
5月21日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	634.8
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	42.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	15.5
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月22日 星期四	沙茶牛肉丸	牛肉丸75g, 沙茶酱3g	能量 (kcal)	681.6
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g	蛋白质 (g)	40.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	16.9
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g		
5月23日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	910.0
	茄汁溜酥肉	小酥肉80g, 番茄酱7g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋20g, 西芹10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	22.5
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		