

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月27日 星期一	红烧大排	80g上浆大排1块	能量 (kcal) 798.5
	咖喱鱼丸	葱花鱼丸80g咖喱粉0.1g	
	葱油西葫芦	西葫芦100g	蛋白质 (g) 44.0
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g	
	香蕉	香蕉1只	脂肪 (g) 26.1
	米饭	大米75g	
	番茄蛋汤	番茄25g, 鸡蛋5g	
5月28日 星期二	茄椒盐酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal) 797.6
	红烧鸡腿	鸡腿120g	
	杭白菜	杭白菜100g	蛋白质 (g) 38.9
	酸奶	酸奶1盒	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 28.0
	米饭	大米75g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
5月29日 星期三	宫爆肉丁	上浆肉丁67g笋丁20g	能量 (kcal) 953.4
	面筋塞肉	面筋塞肉2只	
	翡翠银芽	绿豆芽90g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 56.9
	炒生菜	生菜100g	
	米饭/冰红茶	大米75g, 冰红茶1盒	脂肪 (g) 38.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月30日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	804.0
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	红烧萝卜	白萝卜100g	蛋白质 (g)	50.4
	葱油白菜	白菜100g		
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g)	31.3
	米饭	大米75g		
	油豆腐粉丝汤	油豆腐15g, 粉丝1g		
5月31日 星期五	牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	776.3
	虾仁炒蛋	虾仁40g, 鸡蛋60g		
	葡萄汁	葡萄汁1盒	蛋白质 (g)	42.4
	咖喱土豆 炒青菜	土豆100g 青菜100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.4
	冬瓜虾皮汤	冬瓜25g, 虾皮1g		