

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月10日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
6月11日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 671.6
	红烧鸡腿	鸡腿120g	
	双色萝卜丝	白萝卜90g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 43.9
	炒杭白菜	杭白菜100g	
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g) 20.7
	扬州炒饭	大米75g盐水方腿10g清甜椒5g	
	罗宋汤	番茄酱1g, 红肠5g土豆5g洋葱1g番茄5g卷心菜10g	
6月12日 星期三	外婆红烧肉	带皮方肉130g	能量 (kcal) 843.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	红枣玉米花卷	红枣玉米花卷1只	蛋白质 (g) 43.7
	翡翠银芽	绿豆芽90g甜椒10g	
	米饭/冰红茶	冰红茶1盒大米75g	脂肪 (g) 29.5
	榨菜蛋汤	鸡蛋5g, 榨菜丝15g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月13日 星期四	骨肉相连	骨肉相连2只	能量 (kcal)	655.2
	水晶虾仁	中虾仁70g粟米10g胡萝卜10g		
	红烧冬瓜	冬瓜130g	蛋白质 (g)	40.7
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	脂肪 (g)	17.6
	米饭/酸奶	大米75g/酸奶1盒		
	白菜油豆腐汤	白菜15g, 油豆腐5g		
6月14日 星期五	椒盐小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal)	758.6
	酱烧鸭块	鸭边腿120g		
	葱油黄瓜	黄瓜100g	蛋白质 (g)	46.0
	炒青菜	青菜100g		
	米饭/香蕉	大米75g/香蕉1根	脂肪 (g)	33.3
	番茄卷心菜汤	番茄10g, 卷心菜20g		