

中学18元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
6月9日 星期一	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal) 681.8 蛋白质 (g) 30.7 脂肪 (g) 13.4 碳水 (g) 94.1	
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	番茄蛋汤	鸡蛋10g, 番茄25g		
6月10日 星期二	奥尔良烤鸡腿	鸡腿105g	能量 (kcal) 679.6 蛋白质 (g) 38.7 脂肪 (g) 12.8 碳水 (g) 87.3	
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	甜椒土豆脆片	甜椒10g, 土豆80g, 鸡肫10g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐5g, 黄豆芽20g		
6月11日 星期三	酸菜鱼片	巴沙鱼片80g, 酸菜30g	能量 (kcal) 833.7 蛋白质 (g) 31.5 脂肪 (g) 28.8 碳水 (g) 83.1	
	家常回锅肉	后腿肉85g, 卷心菜20g, 甜椒10g, 洋葱10g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜50g, 大米75g, 肉糜10g		
	冬瓜香鸭汤	冬瓜30g, 鸭边腿10g		

第 1 页，共 2 页

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月12日 星期四	黄金大鸡排	80g鸡排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	666.6 42.7 13.7 75.3
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	黄芽菜炒三丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g,		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
6月13日 星期五	蚝油牛肉片	牛肉片65g, 洋葱40g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	888.8 38.7 27.8 99.5
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	大蛋饺	大蛋饺1只		
	炒时蔬	时蔬100g		
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米75g,		
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g		