

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月24日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g笋丝20g	能量 (kcal)	812.1
	葱油鱼丸	葱油鱼丸80g		
	油焖冬瓜	冬瓜130g	蛋白质 (g)	45.1
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g		
	橙汁	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	26.9
	米饭	大米75g		
	榨菜蛋汤	鸡蛋15g, 榨菜25g		
6月25日 星期二	红烧牛肉	牛前肉100g, 土豆30g	能量 (kcal)	673.8
	五星虾饼	五星虾饼80g		
	玉米红枣花卷	玉米红枣花卷1只	蛋白质 (g)	45.1
	葱油白菜	白菜100g		
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g)	19.6
	肉糜酱香炒饭	大米75g肉糜20g洋葱15g		
	虾皮冬瓜汤	冬瓜30g, 虾皮1g		
6月26日 星期三	菠萝咕咾肉	咕咾肉80g菠萝20g番茄酱5g	能量 (kcal)	953.4
	经典烤肠	经典烤肠1根		
	油焖萝卜	白萝卜100g	蛋白质 (g)	56.9
	杭白菜	杭白菜100g		
	米饭/冰红茶	大米75g, 冰红茶1盒	脂肪 (g)	38.4
	油豆腐白菜汤	白菜20g, 油豆腐5g		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月27日 星期四	红烧大排	80g上浆大排1块	能量 (kcal)	773.5
	新疆大盘鸡	鸡边腿100g土豆20g番茄10g洋葱5g番茄酱5g		
	奶黄包	奶黄包1只	蛋白质 (g)	42.2
	翡翠银芽	绿豆芽90g甜椒10g		
	香蕉	香蕉1只	脂肪 (g)	30.0
	米饭	大米75g		
	番茄蛋汤	番茄25g, 鸡蛋15g		
6月28日 星期五 不供餐	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)	882.4
	深海鱼饼	鱼饼80g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	54.3
	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)	33.8
	冰糖银耳雪梨羹	生梨20g, 白木耳2g		