

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月2日 星期一	蚝油牛肉片	上浆牛肉片75g, 洋葱30g	能量 (kcal)	833.0
	香脆藕夹	藕夹2只		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	39.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	33.8
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 10g肉圆10g, 粉丝5g		
	番茄汁	番茄汁1盒		
9月3日 星期二	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal)	878.2
	酥香鱼饼	鱼饼80g		
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)	47.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	46.4
	玉米鸡汤	玉米棒30g, 鸡边腿10g		
9月4日 星期三	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	912.1
	南乳鸭块	鸭边腿140g, 南乳汁6g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	53.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	48.3
	冬瓜小排汤	冬瓜40g, 小排块15g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月5日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	731.3
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
9月6日 星期五	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	811.5
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g		
	五香素鸡	素鸡片50g	蛋白质 (g)	55.8
	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)	34.9
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝3g		