

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月20日 星期一	黑椒牛柳	上浆牛柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 811.0
	经典烤肠	经典烤肠1根	
	油焖萝卜	萝卜100g	蛋白质 (g) 34.2
	葱油白菜	白菜100g	
	芦柑	芦柑1只	脂肪 (g) 31.2
	米饭	大米75g	
	罗宋汤	番茄10g, 卷心菜10g洋葱2g红肠5g土豆10g番茄酱0.5	
5月21日 星期二	酱汁肉圆	肉圆1只	能量 (kcal) 668.4
	五星虾饼	五星虾饼80g	
	卡通包	卡通包1只	蛋白质 (g) 41.8
	炒杭白菜	杭白菜100g	
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g) 9.0
	越南炒饭	大米75g盐水方腿10g洋葱10g	
	鸡茸粟米羹	鸡蛋5g, 粟米粒20g鸡肉糜5g	
5月22日 星期三	外婆红烧肉	带皮方肉130g	能量 (kcal) 795.2
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	
	炒西葫芦	西葫芦100g	蛋白质 (g) 56.3
	翡翠银芽	绿豆芽100g甜椒10g	
	米饭/生梨	大米75g生梨1只	脂肪 (g) 20.3
	冬瓜鸡汤	冬瓜30g, 鸡边腿25g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月23日 星期四	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼卷80g洋葱20g	能量 (kcal)	688.5
	葱油鸡腿	鸡腿1只		
	红烧豆腐	板豆腐100g	蛋白质 (g)	37.9
	双色卷心菜	卷心菜90g胡萝卜10g		
	酸奶	酸奶1盒	脂肪 (g)	25.9
	米饭	大米75g		
	白菜鱼丸汤	大白菜25g, 鱼丸5g		
5月24日 星期五	菠萝咕咾肉	咕咾肉80g菠萝罐头10g番茄酱1g	能量 (kcal)	745.0
	农家大蛋饺	农家大蛋饺1只		
	红烧土豆	土豆100g	蛋白质 (g)	45.6
	炒青菜	青菜100g		
	米饭/香蕉	大米75g/香蕉1只	脂肪 (g)	27.9
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄30g		