

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月10日 星期一	茄汁白鲳	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	796.9
	烤麸烧肉	烤麸30g, 后腿肉60g, 后腿肉20g		
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	38.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.1
	番茄土豆猪骨汤	番茄10g, 土豆20g, 汤骨10g		
3月11日 星期二	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	645.9
	酱爆肉丁	肉丁60g, 笋丁20g		
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	40.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.2
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿15g, 干黑木耳0.1g		
3月12日 星期三	茄汁鱼片	巴沙鱼片80g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	710.1
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	胡萝卜卷心菜肉片	胡萝卜10g, 卷心菜80g, 肉片10g	蛋白质 (g)	36.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	30.6
	冬瓜香鸭汤	冬瓜30g, 鸭边腿10g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月13日 星期四	本帮葱油鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	693.1
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆75g, 肉片10g	蛋白质 (g)	43.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.3
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 10g肉圆10g, 干粉丝5g		
3月14日 星期五	杏鲍菇牛柳	杏鲍菇30g, 牛柳60g	能量 (kcal)	709.3
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	57.3
	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)	25.1
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋10g, 老豆腐25g, 肉丝5g		