

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月13日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal)	1199.1
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	51.0
	炒时蔬	时蔬		
	四喜福糕	四喜福糕	脂肪 (g)	36.0
	米饭	米饭		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		
11月14日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	1049.8
	红烧翅根	鸡根		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	44.6
	炒时蔬	时蔬		
	卡通包	千味卡通包	脂肪 (g)	31.5
	米饭	米饭		
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		
11月15日 星期三	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	能量 (kcal)	770.7
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	蛋白质 (g)	32.8
	炒时蔬	时蔬		
	三丝炒河粉	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 河粉	脂肪 (g)	23.1
	肉糜豆腐羹	肉糜, 老豆腐		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月16日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱	能量 (kcal)	924.2
	藤椒鸡排	腌制胸排		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬		
	蒸饺	蒸饺	脂肪 (g)	27.7
	米饭	米饭		
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		
11月17日 星期五	糖醋小排	小排块	能量 (kcal)	943.0
	香骨鸡	香骨鸡		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	40.1
	炒时蔬	时蔬		
	扬州炒饭	盐水方腿, 鸡蛋, 米饭, 青甜椒	脂肪 (g)	28.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		