

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月6日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱, 黑椒牛肉条, 甜椒, 番茄酱	能量 (kcal)	782.1
	五星虾饼	虾饼		
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋, 黑木耳	蛋白质 (g)	33.2
	炒时蔬	时蔬		
	花开富贵糕	花开富贵糕	脂肪 (g)	23.5
	米饭	米饭		
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
11月7日 星期二	东北锅包肉	锅包肉, 胡萝卜	能量 (kcal)	1023.9
	红烧鸡腿	鸡腿		
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜	蛋白质 (g)	43.5
	炒时蔬	时蔬		
	原味米糕	原味米糕	脂肪 (g)	30.7
	米饭	米饭		
	土豆小排汤	土豆, 小排块		
11月8日 星期三	牛肉汉堡包	牛肉饼, 汉堡面包, 番茄沙司	能量 (kcal)	1279.0
	香酥鸡米花	鸡米花		
	甜椒茭白肉片	甜椒, 毛茭白, 上浆肉片	蛋白质 (g)	54.4
	炒时蔬	时蔬		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g)	38.4
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜, 贡丸, 粉丝		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月9日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱	能量 (kcal)	953.2
	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	40.5
	炒时蔬	时蔬		
	千味龟兔包	千味龟兔包	脂肪 (g)	28.6
	米饭	米饭		
	西湖牛肉羹	牛肉糜, 鸡蛋, 鲜蘑菇, 鲜香菇		
11月10日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal)	930.2
	酱烧鸭块	鸭边腿		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	39.5
	炒时蔬	时蔬		
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g)	27.9
	黄豆猪骨汤	黄豆, 汤骨		