

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月2日 星期一	彩椒水晶虾仁	虾仁55g, 甜椒20g, 胡萝卜10g	能量 (kcal)	721.4
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜12g, 鲜花菜108g, 肉片15g	蛋白质 (g)	39.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.2
	土豆排骨汤	土豆30g, 小排15g		
12月3日 星期二	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	能量 (kcal)	716.7
	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米66g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	48.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.8
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g		
12月4日 星期三	卤汁白鲳	40-50g白鲳80g	能量 (kcal)	906.3
	糖醋小排	小排100g		
	百叶包肉	40g芥菜百叶包1只	蛋白质 (g)	47.3
	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)	51.9
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒20g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月5日 星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿120g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)	738.7
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g		
	芹菜肉丝	芹菜96g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	38.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	30.2
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g		
12月6日 星期五	油爆大虾	基围虾60g	能量 (kcal)	661.6
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	黄瓜肉片	黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	36.8
	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)	28.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		