

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月23日 星期一	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal) 778.2
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒24g, 绿豆芽84g, 肉丝15g	蛋白质 (g) 37.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 32.0
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
12月24日 星期二	卤汁白鲳	40-50g白鲳80g	能量 (kcal) 824.3
	家常回锅肉	五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	
	芹菜肉丝	芹菜96g, 肉丝15g	蛋白质 (g) 33.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 47.2
	胡萝卜山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g, 胡萝卜10g	
12月25日 星期三	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) 834.1
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g) 53.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g) 35.6
	榨菜肉丝蛋花汤	榨菜丝10g, 肉丝5g, 鸡蛋10g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月26日 星期四	糖醋小排	小排100g	能量 (kcal)	801.1
	葱油鱼丸	鱼丸60g		
	干锅包菜	五花肉20g, 卷心菜96g, 甜椒24g	蛋白质 (g)	33.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	43.0
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒20g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
12月27日 星期五	五香熏鱼	巴沙鱼110g	能量 (kcal)	739.0
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米66g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	45.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g)	30.2
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		