

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月9日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	856.1
	家常回锅肉	五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g		
	烂糊肉丝	大白菜132g, 肉丝10g, 鲜香菇6g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	33.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	41.6
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
12月10日 星期二	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	662.1
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒18g, 杏鲍菇84g, 肉片15g	蛋白质 (g)	39.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.0
	冬瓜玉米排骨汤	玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g		
12月11日 星期三	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	804.2
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	44.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜50g, 大米75g	脂肪 (g)	40.8
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月12日 星期四	南乳鸭块	鸭边腿140g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	801.0
	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒24g, 绿豆芽84g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	42.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.8
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
12月13日 星期五	杏鲍菇牛柳	杏鲍菇35g, 牛柳70g	能量 (kcal)	1379.1
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	51.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	31.4
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 汤骨15g		