

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月13日 星期一	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal)	846.8
	豆豉蒸小排	小排100g, 豆豉2g		
	胡萝卜卷心菜肉片	胡萝卜12g, 卷心菜96g, 肉片15g	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.2
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿20g, 扁尖5g, 冬瓜30g		
1月14日 星期二	茄汁白鲳	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	694.9
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	黄瓜肉片	黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	38.1
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	29.6
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g		
1月15日 星期三	本帮葱油鸡	鸡边腿130g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	893.4
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 干黑木耳0.2g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	49.1
	炒时蔬	时蔬120g		
	扬州炒饭	方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	38.9
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月16日 星期四	酸菜鱼片	巴沙鱼片90g, 酸菜30g	能量 (kcal)	668.8
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	番茄炒蛋	番茄108g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	37.3
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.4
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
1月17日 星期五	脆皮鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	695.9
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	西葫芦肉片	西葫芦108g, 肉片15g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	42.9
	炒时蔬	时蔬120g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g)	29.7
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		