

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月6日 星期一	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)	791.6
	糖醋排条	大排排条80g		
	烂糊肉丝	大白菜132g, 肉丝10g, 鲜香菇6g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	41.0
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	36.4
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
1月7日 星期二	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	677.2
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒24g, 绿豆芽84g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	37.4
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.9
	冬瓜玉米排骨汤	玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g		
1月8日 星期三	香菇蒸鸡块	干香菇1g, 鸡边腿130g	能量 (kcal)	782.7
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	49.8
	炒时蔬	时蔬120g		
	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)	35.6
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月9日 星期四	糖醋白鲳	40-50g白鲳80g	能量 (kcal)	704.4
	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g		
	西葫芦肉片	西葫芦108g, 肉片15g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	36.5
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	32.7
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
1月10日 星期五	本帮葱油鸡腿	鸡腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	722.4
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	56.7
	炒时蔬	时蔬120g		
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g)	28.9
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 汤骨15g		