

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月7日 星期二			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	
10月8日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	
10月9日 星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿130g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	909.00 44.90 25.80 112.8
	红烧大排	85g大排1块		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋35g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米100g		
	油豆腐牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝10g, 小油豆腐2g, 咖喱粉0.5g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月10日 星期五	豆豉蒸小排	小排120g, 豆豉2g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	907. 20 45. 7 31. 5 105. 4
	鱼香肉丝	肉丝75g, 笋丝20g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g, 干黑木耳0. 2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米100g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜40g, 汤骨20g		
10月11日 星期六	脆皮鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	807. 3 54. 2 15. 9 93. 1
	黑椒牛柳	牛柳70g, 洋葱40g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒10g, 绿豆芽80g, 肉丝15g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜20g, 胡萝卜10g, 芹菜5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g		
	冬瓜小排汤	冬瓜50g, 小排15g		