

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|----------|-----------------------------|--------------------|
| 3月10日 星期一 | 沙茶鸭片 | 鸭片70g, 笋片20g, 干黑木耳1g, 沙茶酱3g | 能量 (kcal) 735.4 |
| | 烤麸烧肉 | 烤麸30g, 后腿肉60g, 后腿肉20g | |
| | 干锅包菜 | 肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g | 蛋白质 (g) 39.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) 30.8 |
| | 番茄土豆猪骨汤 | 番茄10g, 土豆20g, 汤骨10g | |
| | | | |
| 3月11日 星期二 | 黄金鱼排 | 60g鱼排1块 | 能量 (kcal) 660.4 |
| | 酱爆肉丁 | 肉丁60g, 笋丁20g | |
| | 胡萝卜黄豆芽肉丝 | 胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 肉丝10g | 蛋白质 (g) 33.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) 23.7 |
| | 木耳菌菇鸡汤 | 海鲜菇20g, 鸡边腿15g, 干黑木耳0.1g | |
| | | | |
| 3月12日 星期三 | 豆豉蒸鸡块 | 鸡边腿110g, 豆豉2g | 能量 (kcal) 694.1 |
| | 鱼香肉丝 | 肉丝60g, 笋丝20g | |
| | 胡萝卜卷心菜肉片 | 胡萝卜10g, 卷心菜80g, 肉片10g | 蛋白质 (g) 42.0 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 上海蛋炒饭 | 粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米75g | 脂肪 (g) 28.5 |
| | 冬瓜香鸭汤 | 冬瓜30g, 鸭边腿10g | |
| | | | |

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|---------|---|--------------|-------|
| 3月13日 星期四 | 糖醋鱼块 | 巴沙鱼90g | 能量 (kcal) | 678.2 |
| | 肉糜蒸蛋 | 肉糜30g, 鸡蛋55g | | |
| | 甜椒土豆肉片 | 甜椒10g, 土豆75g, 肉片10g | 蛋白质 (g) | 38.2 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 24.4 |
| | 白菜肉圆粉丝汤 | 大白菜20g, 10g肉圆10g, 干粉丝5g | | |
| | | | | |
| 3月14日 星期五 | 脆皮鸡腿 | 鸡腿120g | 能量 (kcal) | 774.7 |
| | 蚝油肉片 | 肉片60g, 洋葱30g | | |
| | 百叶包肉 | 40g荠菜百叶包1只 | 蛋白质 (g) | 61.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 意大利肉酱面 | 肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g | 脂肪 (g) | 31.5 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋10g, 老豆腐25g, 肉丝5g | | |
| | | | | |