

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月24日 星期一	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	820.1
	烤麸烧肉	烤麸30g, 后腿肉60g, 后腿肉20g		
	甜椒土豆肉片	甜椒10g, 土豆75g, 肉片10g	蛋白质 (g)	42.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	36.2
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
3月25日 星期二	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	665.3
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	32.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.0
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
3月26日 星期三	香菇蒸鸡块	干香菇1g, 鸡边腿110g	能量 (kcal)	699.7
	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)	41.3
	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)	27.9
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月27日 星期四	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	650.1
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋15g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	蛋白质 (g)	36.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.7
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g		
3月28日 星期五	香炸猪排	大排1块	能量 (kcal)	832.4
	宫保鸡丁	鸡丁65g, 土豆30g, 无衣花生5g		
	百叶包肉	荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	52.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	38.1
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿15g, 扁尖5g, 冬瓜25g		