

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月3日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	622.7
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	38.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.7
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
3月4日 星期二	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	690.7
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.8
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿15g, 扁尖5g, 冬瓜25g		
3月5日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	752.7
	沙茶肉片	肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	44.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋20g, 西芹10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	33.0
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排10g, 番茄10g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月6日 星期四	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	653.4
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 肉片10g	蛋白质 (g)	37.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.5
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
3月7日 星期五	新疆大盘鸡	鸡边腿100g, 土豆60g, 甜椒5g, 洋葱10g, 番茄酱8g,	能量 (kcal)	1419.3
	茄香肉片	蚝油肉片60g, 洋葱10g, 番茄20g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	44.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	34.0
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		