

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月31日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	627.6
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 肉片10g	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.8
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
4月1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)	674.8
	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)	37.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.7
	香鸭萝卜汤	鸭边腿15g, 白萝卜25g		
4月2日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	900.0
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	面筋塞肉	油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	39.6
	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)	45.3
	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
4月3日 星期四	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 650.4
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g	
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 肉片10g	蛋白质 (g) 37.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 26.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
4月4日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)