

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月31日 星期一	烤麸烧肉	烤麸30g, 后腿肉60g, 后腿肉20g	能量 (kcal)	724.0
	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)	37.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	32.6
	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	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	676.2
	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)	40.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.3
	香鸭萝卜汤	鸭边腿15g, 白萝卜25g		
4月2日 星期三	沙茶肉片	肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g	能量 (kcal)	905.4
	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)	47.3
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排10g, 番茄10g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月3日 星期四	黄焖鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal) 729.6
	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) 38.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 35.3
	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)