

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月7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)	2154.1
	素鸡烧肉	素鸡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)	157.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	124.4
	番茄土豆猪骨汤	番茄10g, 土豆20g, 汤骨10g		
4月8日 星期二	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	726.6
	茄汁排条	大排排条70g, 番茄酱10g		
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜10g, 黄豆芽75g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	30.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	31.7
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿15g, 干黑木耳0.1g		
4月9日 星期三	豆豉蒸鸡块	鸡边腿120g, 豆豉2g	能量 (kcal)	705.2
	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)	43.3
	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)	29.1
	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	
4月10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, 肉圆10g, 干粉丝5g		
4月11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	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		