

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月16日 星期一	椰香咖喱鸡	鸡边腿110g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal) 685.4 蛋白质 (g) 39.9 脂肪 (g) 16.6 碳水 (g) 84.1
	红烧狮子头	65g肉圆1只	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g	
6月17日 星期二	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal) 665.4 蛋白质 (g) 34.3 脂肪 (g) 13.4 碳水 (g) 80.3
	彩椒牛柳	牛柳65g, 甜椒15g, 洋葱30g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 肉丝10g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
6月18日 星期三	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 634.8 蛋白质 (g) 42.7 脂肪 (g) 15.5 碳水 (g) 69.1
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g	
	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	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月19日 星期四	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	能量 (kcal)	708.9
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g, 肉圆10g		
6月20日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡排1块	能量 (kcal)	910.0
	茄汁溜酥肉	小酥肉80g, 番茄酱7g		
	大蛋饺	大蛋饺1只		
	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,		
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		
			蛋白质 (g)	37.3
			脂肪 (g)	13.2
			碳水 (g)	98.6
			蛋白质 (g)	41.4
			脂肪 (g)	28.6
			碳水 (g)	101.5