

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月1日 星期一	红烧大排	70g大排1块	能量 (kcal) 760.0 蛋白质 (g) 31.3 脂肪 (g) 19.1 碳水 (g) 103.9
	滑炒鱼片	巴沙鱼片80g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
9月2日 星期二	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 753.1 蛋白质 (g) 39.8 脂肪 (g) 14.0 碳水 (g) 99.9
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g	
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g	
9月3日 星期三	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条55g	能量 (kcal) 800.1 蛋白质 (g) 38.7 脂肪 (g) 18.1 碳水 (g) 100.6
	红烧狮子头	65g肉圆1只	
	大蛋饺	大蛋饺1只	
	炒时蔬	时蔬90g	
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋20g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米100g	
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排10g	

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月4日 星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿100g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	能量 (kcal)	827.7
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉60g, 番茄酱7g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		
9月5日 星期五	蚝油牛肉片	牛肉片65g, 洋葱40g	能量 (kcal)	753.9
	咖喱鱼蛋	鱼丸55g, 咖喱粉0.5g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	炒时蔬	时蔬90g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 芹菜5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		