

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月1日 星期一	黄金大鸡排	80g鸡排1块	能量 (kcal)	777.8
	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	茄汁大虾	基围虾60g, 番茄酱7.5g	能量 (kcal)	723.8
	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	南乳鸭块	鸭边腿120g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	925.6
	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		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月4日 星期四	糖醋小排	小排95g	能量 (kcal)	911.2
	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	烤麸烧肉	烤麸25g, 方肉60g, 后腿肉15g	能量 (kcal)	778.1
	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		