

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月15日 星期一	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量(kcal) 812.0 蛋白质(g) 33.4 脂肪(g) 24.3 碳水(g) 114.9
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g	
9月16日 星期二	香酥鱼米花	鱼米花75g	能量(kcal) 828.6 蛋白质(g) 36.1 脂肪(g) 25.5 碳水(g) 113.7
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉60g, 番茄酱7g	
	如意三鲜	胡萝卜8g, 卷心菜80g, 肉片10g, 五香干2g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排10g	
9月17日 星期三	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g	能量(kcal) 784.8 蛋白质(g) 31.0 脂肪(g) 24.2 碳水(g) 110.8
	咖喱鱼蛋	鱼丸55g, 咖喱粉0.5g	
	五香素鸡	素鸡25g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	扬州炒饭	方腿10g, 鸡蛋25g, 大米100g, 青甜椒5g	
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 肉圆10g, 冬瓜20g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月18日 星期四	卡兹脆鸡排	卡兹脆鸡排84g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	763.6 33.6 22.7 106.2
	京酱肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g		
9月19日 星期五	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	828.7 34.5 24.6 117.2
	红烧狮子头	65g肉圆1只		
	香葱炖蛋	鸡蛋65g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	咸肉菜饭	咸腿肉5g, 青菜50g, 大米100g, 肉糜10g		
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨10g		