

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月22日 星期一	脆皮鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	906.6
	烤麸烧肉	烤麸25g, 方肉60g, 后腿肉15g		
	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23日 星期二	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	881.6
	小酥肉	小酥肉80g		
	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		
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 肉圆10g, 干粉丝5g		
9月24日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿110g	能量 (kcal)	818.8
	葱油鱼丸	鱼丸55g		
	西芹香干肉片	西芹70g, 五香干5g, 肉片10g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	锦绣炒饭	方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋20g, 大米100g		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		

第 1 页, 共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月25日 星期四	糖醋鱼块	巴沙鱼90g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	715.6 30.2 21.1 101.1
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	黄芽菜炒三丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g		
9月26日 星期五	果木烤鸭胸	鸭胸片80g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	981.8 38.2 31.6 136.1
	家常回锅肉	方肉80g, 卷心菜20g, 甜椒10g, 洋葱10g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	炒时蔬	时蔬90g		
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米100g		
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g		