

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月28日 星期日	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal)	742.60
	酱爆肉丁	肉丁60g, 笋丁20g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月29日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿120g	能量 (kcal)	846.6
	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		
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g		
9月30日 星期二	酸菜鱼片	巴沙鱼片80g, 酸菜30g	能量 (kcal)	820.20
	小油豆腐烧肉	小油豆腐10g, 方肉60g, 后腿肉15g		
	大蛋饺	大蛋饺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		
	玉米山药小排汤	玉米棒15g, 小排10g, 山药15g		

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月1日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月2日 星期四			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)