

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月8日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿110g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量(kcal) 778.5 蛋白质(g) 45.5 脂肪(g) 17.4 碳水(g) 110.0
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g	
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g	
9月9日 星期二	酸菜鱼片	巴沙鱼片80g, 酸菜30g	能量(kcal) 894.7 蛋白质(g) 40.2 脂肪(g) 25.0 碳水(g) 127.2
	小酥肉	小酥肉80g	
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
9月10日 星期三	香干鸭块	五香干20g, 鸭边腿100g	能量(kcal) 925.6 蛋白质(g) 48.4 脂肪(g) 29.6 碳水(g) 116.4
	孜然肉片	肉片60g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	
	炒时蔬	时蔬90g	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋25g, 胡萝卜5g, 大米100g	
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月11日 星期四	五香熏鱼	巴沙鱼90g	能量 (kcal)	721.9
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	莴笋香干肉片	毛莴笋100g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g, 五香干1g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	老鸭粉丝汤	鸭边腿10g, 干粉丝5g		
9月12日 星期五	香炸猪排	80g大排1块	能量 (kcal)	755.2
	咖喱鸡丁	鸡丁65g, 土豆30g, 咖喱粉0.5g		
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	炒时蔬	时蔬90g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		