

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月11日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal) 994.3 蛋白质 (g) 42.3 脂肪 (g) 29.8
	香炸鱼排	80g鱼排	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	
	炒时蔬	时蔬	
	四喜福糕	四喜福糕	
	米饭	米饭	
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	
9月12日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal) 1023.0 蛋白质 (g) 43.5 脂肪 (g) 30.7
	红烧鸡翅	鸡翅	
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	
	卡通包	千味卡通包	
	米饭	米饭	
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	
9月13日 星期三	牛肉汉堡包	牛肉饼, 汉堡面包, 番茄沙司	能量 (kcal) 1370.3 蛋白质 (g) 58.2 脂肪 (g) 41.1
	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜, 贡丸, 粉丝	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月14日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱	能量 (kcal) 920.6 蛋白质 (g) 39.1 脂肪 (g) 27.6
	酱烧鸭根	鸭根	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	
	炒时蔬	时蔬	
	蒸饺	蒸饺	
	米饭	米饭	
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨	
9月15日 星期五	糖醋小排	小排块	能量 (kcal) 948.3 蛋白质 (g) 40.3 脂肪 (g) 28.4
	五星虾饼	虾饼	
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	
	炒时蔬	时蔬	
	扬州炒饭	盐水方腿, 鸡蛋, 米饭, 青甜椒	
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡边腿	