

学生菜单 中学18元套餐 菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月18日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	1065.5
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳, 沙茶酱		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	45.3
	炒时蔬	时蔬		
	三鲜烧麦	三鲜烧麦	脂肪 (g)	32.0
	米饭	米饭		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		
9月19日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1174.3
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	蛋白质 (g)	49.9
	炒时蔬	时蔬		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷	脂肪 (g)	35.2
	米饭	米饭		
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
9月20日 星期三	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)	953.8
	深海鱼饼	鱼饼		
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋, 黑木耳	蛋白质 (g)	40.5
	炒时蔬	时蔬		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	28.6
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月21日 星期四	红烩牛肉	牛前肉, 土豆, 番茄, 洋葱, 番茄酱,	能量 (kcal)	866.1
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片		
	芹菜肉丝	芹菜, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	36.8
	炒时蔬	时蔬		
	花开富贵糕	花开富贵糕	脂肪 (g)	26.0
	米饭	米饭		
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖		
9月22日 星期五	黄金耶滋排	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	971.2
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉		
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	蛋白质 (g)	41.3
	炒时蔬	时蔬		
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g)	29.1
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		