

学生菜单 中学18元套餐 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月25日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)886.7
	香炸鱼排	80g鱼排	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g)37.7
	炒时蔬	时蔬	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g)26.6
	米饭	米饭	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝, 咖喱粉	
9月26日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)1055.3
	香酥鸡米花	鸡米花	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)44.9
	炒时蔬	时蔬	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)31.7
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
9月27日 星期三	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	能量 (kcal)796.3
	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳	
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片	蛋白质 (g)33.8
	炒时蔬	时蔬	
	奶黄包	奶黄包	脂肪 (g)23.9
	米饭	米饭	
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月28日 星期四	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal) 1298.5
	香脆藕夹	藕夹	
	肉丝毛豆芋艿	上浆肉丝, 速冻毛豆肉, 速冻芋艿	蛋白质 (g) 55.2
	炒时蔬	时蔬	
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g) 39.0
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	
	月饼	月饼	
9月29日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)