

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月4日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 黑椒牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	845.2
	五星虾饼	虾饼80g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	46.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	花开富贵糕	花开富贵糕1只	脂肪 (g)	5.7
	米饭	大米75g		
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
12月5日 星期二	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	832.6
	红烧鸡腿	鸡腿120g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	50.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g)	18.1
	米饭	大米75g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		
12月6日 星期三	牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	972.6
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	甜椒茭白肉片	甜椒15g, 毛茭白120g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	55.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	10.3
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月7日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	815.7
	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味龟兔包	千味龟兔包1只	脂肪 (g)	12.3
	米饭	大米75g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		
12月8日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	964.7
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	50.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面120g	脂肪 (g)	35.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		