

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月1日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
1月2日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	838.4
	五星虾饼	虾饼80g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	44.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	28.3
	米饭	大米75g		
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
1月3日 星期三	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块	能量 (kcal)	806.1
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	47.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	扬州炒饭	盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	40.4
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月4日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	#N/A
	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		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	#N/A
	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		
1月5日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	934.9
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	43.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	45.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		