

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月19日 星期一	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	749.7
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	38.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	柿柿如意包	柿子包1只	脂肪 (g)	26.3
	米饭	大米75g		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
2月20日 星期二	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	798.8
	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)	48.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g)	18.9
	米饭	大米75g		
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g		
2月21日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	823.9
	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)	60.4
	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)	33.6
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
2月22日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 779.6
	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g) 41.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g) 21.2
	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	
2月23日 星期五	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块	能量 (kcal) 753.5
	酱烧鸭根	鸭根110g	
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 37.7
	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) 30.1
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g	