

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月11日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal) 817.0
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 黑木耳0.2g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 52.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 28.6
	米饭	大米75g	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g, 咖喱粉0.3g	
3月12日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 707.1
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片90g, 黑木耳0.5g, 速冻毛豆肉10g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 62.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 12.7
	米饭	大米75g	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
3月13日 星期三	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal) 835.8
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g) 41.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠19g, 鸡蛋25g, 大米75g	脂肪 (g) 34.5
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月14日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 666.0
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 上浆肉丝10g, 甜椒5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 44.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	千味龟兔包	千味龟兔包1只	脂肪 (g) 19.3
	米饭	大米75g	
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g	
3月15日 星期五	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal) 852.4
	深海鱼饼	鱼饼80g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 56.5
	炒时蔬	时蔬100g	
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g) 42.9
	海带猪骨汤	腌渍海带丝8g, 汤骨15g	