

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月25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) 691.1
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 47.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 17.5
	米饭	大米75g	
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g	
3月26日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 752.6
	红烧翅根	鸡根120g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 39.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 21.9
	米饭	大米75g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
3月27日 星期三	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 895.4
	香脆藕夹	藕夹2只	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 45.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g) 35.4
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月28日 星期四	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 洋葱30g	能量 (kcal) 704.6
	藤椒鸡排	腌制胸排80g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g) 50.5
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g) 18.5
	米饭	大米75g	
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
3月29日 星期五	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal) 895.7
	香骨鸡	香骨鸡77g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 42.9
	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) 48.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	