

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月1日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal)	690.7
	红烧大排	上浆大排80g		
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 山药80g	蛋白质 (g)	44.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	26.7
	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		
4月2日 星期二	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	688.0
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	35.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	脂肪 (g)	11.4
	米饭	大米75g		
	菌菇蛋花汤	平菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋5g		
4月3日 星期三	咖喱牛肉丸	牛肉丸75g, 咖喱粉0.2g	能量 (kcal)	765.7
	糖醋藕夹	藕夹2只		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	36.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	28.2
	酒酿小圆子	酒酿10g, 小圆子25g		