

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月7日 星期日	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal) 761.4
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 50.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	三鲜烧麦	三鲜烧麦1只	脂肪 (g) 25.8
	米饭	大米75g	
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	
4月8日 星期一	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal) 890.8
	茄汁小酥肉	小酥肉80g, 番茄酱10g	
	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) 38.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 34.8
	米饭	大米75g	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g, 咖喱粉0.3g	
4月9日 星期二	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal) 759.2
	香炸鱼排	40g鱼排2块	
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 38.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 24.6
	米饭	大米75g	
	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	
4月10日 星期三	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal)	842.9
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)	49.5
	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)	33.3
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g		
4月11日 星期四	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal)	852.2
	深海鱼饼	鱼饼80g		
	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)	51.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味龟兔包	千味龟兔包1只	脂肪 (g)	37.0
	米饭	大米75g		
油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g			
4月12日 星期五	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	645.0
	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)	48.3
	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)	23.6
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g		