

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月13日 星期一	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal) 793.1
	茄汁小酥肉	小酥肉80g, 番茄酱10g	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g) 32.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 26.4
	米饭	大米75g	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g, 咖喱粉0.3g	
5月14日 星期二	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal) 774.1
	香炸鱼排	40g鱼排2块	
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g) 36.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 23.0
	米饭	大米75g	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
5月15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) 911.3
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g) 46.5
	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) 31.3
	赤豆圆子羹	赤豆10g, 小圆子20g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月16日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 699.0
	红烧翅根	鸡根120g	
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 45.0
	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) 20.6
	米饭	大米75g	
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g	
5月17日 星期五	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal) 805.1
	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) 52.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g) 39.7
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	