

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料                                   | 营养           |       |
|--------------|--------|--------------------------------------|--------------|-------|
| 5月27日<br>星期一 | 特色烤叉烧  | 叉烧肉100g                              | 能量<br>(kcal) | 798.5 |
|              | 香炸鱼排   | 40g鱼排2块                              |              |       |
|              | 肉糜冬瓜   | 肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g              | 蛋白质<br>(g)   | 44.0  |
|              | 炒时蔬    | 时蔬100g                               |              |       |
|              | 奶香小刀切  | 奶香小刀切1只                              | 脂肪<br>(g)    | 26.1  |
|              | 米饭     | 大米75g                                |              |       |
|              | 紫菜蛋花汤  | 干裙带菜1g, 鸡蛋5g                         |              |       |
| 5月28日<br>星期二 | 茄汁小酥肉  | 小酥肉80g, 番茄酱10g                       | 能量<br>(kcal) | 797.6 |
|              | 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<br>(g)   | 38.9  |
|              | 炒时蔬    | 时蔬100g                               |              |       |
|              | 奶黄包    | 奶黄包1只                                | 脂肪<br>(g)    | 28.0  |
|              | 米饭     | 大米75g                                |              |       |
|              | 粉丝萝卜汤  | 白萝卜25g, 粉丝5g                         |              |       |
| 5月29日<br>星期三 | 糖醋小排   | 小排块100g                              | 能量<br>(kcal) | 953.4 |
|              | 香酥鸡米花  | 鸡米花80g                               |              |       |
|              | 金玉满堂   | 盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g                | 蛋白质<br>(g)   | 56.9  |
|              | 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<br>(g)    | 38.4  |
|              | 绿豆百合汤  | 绿豆20g, 百合干2g                         |              |       |
|              |        |                                      |              |       |

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料  | 营养           |       |
|--------------|--------|---|--------------|-------|
| 5月30日<br>星期四 | 茄汁鱼饼   | 鱼饼80g, 番茄酱7g                                | 能量<br>(kcal) | 804.0 |
|              | 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<br>(g)   | 50.4  |
|              | 炒时蔬    | 时蔬100g                                      |              |       |
|              | 花卷     | 葱油花卷1只                                      | 脂肪<br>(g)    | 31.3  |
|              | 米饭     | 大米75g                                       |              |       |
|              | 榨菜蛋汤   | 榨菜丝15g, 鸡蛋5g                                |              |       |
| 5月31日<br>星期五 | 牛肉汉堡包  | 牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包                       | 能量<br>(kcal) | 776.3 |
|              | 豆豉蒸巴沙鱼 | 带皮带骨巴沙鱼110g, 豆豉0.6g                         |              |       |
|              | 葡萄汁    | 葡萄汁1盒                                       | 蛋白质<br>(g)   | 42.4  |
|              | 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<br>(g)    | 22.4  |
|              | 罗宋汤    | 红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g     |              |       |
|              |        |   |              |       |