

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月10日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
6月11日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 671.6
	红烧翅根	鸡根120g	
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 43.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 20.7
	米饭	大米75g	
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	
6月12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) 843.5
	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) 43.7
	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) 29.5
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月13日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	655.2
	豆豉蒸巴沙鱼	带皮带骨巴沙鱼110g, 豆豉0.6g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	40.7
	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)	17.6
	米饭	大米75g		
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g		
6月14日 星期五	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal)	758.6
	咖喱鸡块	鸡边腿120g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g,		
	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)	46.0
	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)	33.3
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g		