

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月3日 星期一	椒盐小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal)	850.6
	红烧大排	上浆大排80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	30.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	40.5
	米饭	大米75g		
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
6月4日 星期二	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal)	647.8
	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼110g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	43.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	17.9
	米饭	大米75g		
	菌菇蛋花汤	平菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋5g		
6月5日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	773.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	49.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	25.9
	酒酿小圆子	酒酿10g, 小圆子25g		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月6日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	943.7
	香脆藕夹	藕夹2只		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	35.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	44.5
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
6月7日 星期五	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 黑椒牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	759.3
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	55.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	22.5
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g		
	四时如意糕	四时如意糕1块		