

学生菜单 中学18元套餐 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
11月27日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal) 928.7
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g) 39.5
	炒时蔬	时蔬	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g) 27.9
	米饭	米饭	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝, 咖喱粉	
11月28日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	能量 (kcal) 806.2
	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 34.3
	炒时蔬	时蔬	
	奶黄包	奶黄包	脂肪 (g) 24.2
	米饭	米饭	
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	
11月29日 星期三	京酱肉片	上浆肉片, 洋葱	能量 (kcal) 1104.9
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 (g) 47.0
	炒时蔬	时蔬	
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g) 33.1
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月30日 星期四	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	845.4
	深海鱼饼	鱼饼		
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.9
	炒时蔬	时蔬		
	千味龟兔包	千味龟兔包	脂肪 (g)	25.4
	米饭	米饭		
	西湖牛肉羹	牛肉糜, 鸡蛋, 鲜蘑菇, 鲜香菇		
12月1日 星期五	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal)	919.7
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳	蛋白质 (g)	39.1
	炒时蔬	时蔬		
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g)	27.6
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		