

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月14日 星期一	香酥鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	688.6
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	43.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	28.0
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
10月15日 星期二	家常回锅肉	五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	能量 (kcal)	835.0
	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	46.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	42.0
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
10月16日 星期三	茄汁鱼块	巴沙鱼110g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	814.7
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	48.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜50g, 大米75g	脂肪 (g)	41.0
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月17日 星期四	卤汁白鲳	40-50g白鲳80g	能量 (kcal)	716.9
	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	37.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	33.9
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g		
10月18日 星期五	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal)	531.1
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g		
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋65g	蛋白质 (g)	43.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	27.7
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 汤骨15g		