

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月28日 星期一	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g	能量 (kcal)	687.8
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	41.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.9
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
10月29日 星期二	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g	能量 (kcal)	691.1
	酱烧鸭翅	鸭根110g		
	干锅包菜	五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	29.2
	胡萝卜山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g, 胡萝卜10g		
10月30日 星期三	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	863.2
	红烧大排	大排80g		
	五香素鸡	素鸡50g	蛋白质 (g)	43.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	44.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月31日 星期四	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal)	698.8
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g		
	双菇土豆肉片	肉片15g, 鲜香菇10g, 鲜蘑菇10g, 土豆80g	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	18.5
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
11月1日 星期五	五香熏鱼	巴沙鱼110g	能量 (kcal)	837.8
	本帮葱油鸡腿	鸡腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g		
	肉糜豆腐	肉糜15g, 老豆腐85g	蛋白质 (g)	69.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g)	32.0
	榨菜肉丝蛋花汤	榨菜丝10g, 肉丝5g, 鸡蛋10g		