

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal)	709.0
	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	40.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	31.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	川味回锅肉	调理五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	能量 (kcal)	779.8
	咖喱鱼蛋	鱼蛋60g, 咖喱粉0.5g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	31.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.2
	海带猪骨汤	腌渍海带丝8g, 汤骨15g		
9月11日 星期三	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼110g	能量 (kcal)	860.6
	锅包肉	锅包肉75g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	40.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜50g, 大米75g	脂肪 (g)	36.1
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	856.7
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	冬瓜毛豆培根	冬瓜90g, 速冻毛豆肉10g, 培根15g	蛋白质 (g)	32.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	43.8
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
9月13日 星期五	萝卜烧肉	白萝卜50g, 调理五花肉50g, 调理后腿肉50g	能量 (kcal)	879.0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 山药80g	蛋白质 (g)	38.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	42.3
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋10g		
9月14日 星期六	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	944.7
	椰香咖喱鸡	鸡边腿120g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	50.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	38.9
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		