

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月22日 星期一	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块	能量 (kcal) 621.0
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g	
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g) 37.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 16.2
	米饭	大米75g	
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g	
4月23日 星期二	茄汁小酥肉	小酥肉80g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 797.6
	红烧翅根	鸡根120g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 38.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 28.0
	米饭	大米75g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
4月24日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal) 972.0
	香炸鱼排	40g鱼排2块	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 52.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g) 31.8
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干2g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月25日 星期四	茄汁鱼饼	鱼饼80g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 798.7
	酱烧鸭根	鸭根110g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g) 49.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g) 29.9
	米饭	大米75g	
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
4月26日 星期五	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal) 778.7
	香酥鸡米花	鸡米花80g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 49.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	扬州炒饭	盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g) 39.3
	冰糖银耳雪梨羹	生梨20g, 白木耳2g	