

学生菜单 中学18元套餐 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|--------------------|---------------------|
| 10月7日 星期六 | 俄罗斯炒牛柳 | 洋葱, 黑椒牛肉条, 甜椒, 番茄酱 | 能量 (kcal) 980.4 |
| | 黑椒鸡块 | 黑椒鸡块 | |
| | 芹菜肉丝 | 芹菜, 上浆肉丝 | 蛋白质 (g) 41.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 奶黄包 | 奶黄包 | 脂肪 (g) 29.4 |
| | 米饭 | 米饭 | |
| | 菌菇蛋花汤 | 平菇, 海鲜菇, 鸡蛋 | |
| 10月8日 星期日 | 糖醋小排 | 小排块 | 能量 (kcal) 1055.7 |
| | 香炸鱼排 | 40g鱼排 | |
| | 甜椒杏鲍菇肉片 | 甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片 | 蛋白质 (g) 44.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 三丝炒面 | 绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面 | 脂肪 (g) 31.7 |
| | 海带猪骨汤 | 腌渍海带丝, 汤骨 | |
| | | | |
| 10月9日 星期一 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 能量 (kcal) 1020.0 |
| | 香脆藕夹 | 藕夹 | |
| | 黄瓜肉片 | 黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳 | 蛋白质 (g) 43.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 花开富贵糕 | 花开富贵糕 | 脂肪 (g) 30.6 |
| | 米饭 | 米饭 | |
| | 番茄卷心菜汤 | 番茄, 卷心菜 | |

学生菜单 中学18元套餐 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|---------------|--------|-----------------------------|---------------------|
| 10月10日 星期二 | 菠萝锅包肉 | 锅包肉, 糖水菠萝, 甜椒, 番茄酱 | 能量 (kcal) 1003.1 |
| | 京酱肉片 | 上浆肉片, 洋葱 | |
| | 金玉满堂 | 盐水方腿, 粟米, 胡萝卜 | 蛋白质 (g) 42.6 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 原味米糕 | 原味米糕 | 脂肪 (g) 30.1 |
| | 米饭 | 米饭 | |
| | 土豆小排汤 | 土豆, 小排块 | |
| 10月11日 星期三 | 滑溜罗非鱼片 | 罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉 | 能量 (kcal) 1023.2 |
| | 酱爆肉丁 | 上浆肉丁, 笋丁 | |
| | 鱼香海带丝 | 肉糜, 腌渍海带丝 | 蛋白质 (g) 43.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 夏威夷炒饭 | 糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 米饭 | 脂肪 (g) 30.7 |
| | 罗宋汤 | 红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱 | |
| | | | |

学生菜单 中学18元套餐 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|---------------|--------|----------------------------|--------------------|
| 10月12日 星期四 | 茄汁鲳鱼块 | 40-50g白鲳, 番茄酱 | 能量 (kcal) 746.4 |
| | 香骨鸡 | 香骨鸡 | |
| | 海鲜菇炒肉丝 | 海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜 | 蛋白质 (g) 31.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 千味龟兔包 | 千味龟兔包 | 脂肪 (g) 22.4 |
| | 米饭 | 米饭 | |
| | 冬瓜扁尖汤 | 冬瓜, 扁尖 | |
| 10月13日 星期五 | 香炸猪排 | 炸猪排 | 能量 (kcal) 815.8 |
| | 酱烧鸭块 | 鸭边腿 | |
| | 西葫芦肉片 | 西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳 | 蛋白质 (g) 34.7 |
| | 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) 24.5 |
| | 海带猪骨汤 | 腌渍海带丝, 汤骨 | |
| | | | |