

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月20日 星期一	菠萝锅包肉	锅包肉, 糖水菠萝, 甜椒, 番茄酱	能量 (kcal)	942.0
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳, 沙茶酱		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	40.0
	炒时蔬	时蔬		
	三鲜烧麦	三鲜烧麦	脂肪 (g)	28.3
	米饭	米饭		
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
11月21日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1137.5
	香炸鱼排	40g鱼排		
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片	蛋白质 (g)	48.3
	炒时蔬	时蔬		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷	脂肪 (g)	34.1
	米饭	米饭		
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
11月22日 星期三	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)	1044.6
	香酥鸡米花	鸡米花		
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋, 黑木耳	蛋白质 (g)	44.4
	炒时蔬	时蔬		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	31.3
	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	
11月23日 星期四	红烩牛肉	牛前肉, 土豆, 番茄, 洋葱, 番茄酱,	能量 (kcal)	917.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	芹菜肉丝	芹菜, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	39.0
	炒时蔬	时蔬		
	花开富贵糕	花开富贵糕	脂肪 (g)	27.5
	米饭	米饭		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		
11月24日 星期五	酱烧鸭根	鸭根	能量 (kcal)	1168.2
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱		
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	蛋白质 (g)	49.6
	炒时蔬	时蔬		
	三丝炒米粉	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 米粉	脂肪 (g)	35.0
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿		