

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月18日 星期一	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	766.3
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜80g, 粉丝10g, 胡萝卜10g, 肉糜15g	蛋白质 (g)	44.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	三鲜烧麦	三鲜烧麦1只	脂肪 (g)	15.2
	米饭	大米75g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
12月19日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	858.2
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	38.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	脂肪 (g)	11.8
	米饭	大米75g		
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
12月20日 星期三	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	#N/A
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	44.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	18.0
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月21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)	900.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	41.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	花开富贵糕	花开富贵糕1只	脂肪 (g)	13.0
	米饭	大米75g		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
12月22日 星期五	酱烧鸭根	鸭根110g	能量 (kcal)	#N/A
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	39.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒米粉	绿豆芽40g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 米粉150g	脂肪 (g)	21.6
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿10g		