

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月28日 星期日	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 黑椒牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 730.4
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 53.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 21.1
	米饭	大米75g	
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
4月29日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal) 735.4
	茄汁溜巴沙	带皮带骨巴沙鱼110g, 番茄酱8g	
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 41.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 30.7
	米饭	大米75g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
4月30日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 800.8
	茄汁虾饼	虾饼80g, 番茄酱7g	
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 46.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g) 19.9
	赤豆圆子羹	赤豆10g, 小圆子20g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月1日 星期三			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
5月2日 星期四			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)