

学生菜单 中学18元A套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月1日 星期五	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1051.7
	水晶虾仁	虾仁, 粟米, 胡萝卜		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	44.7
	炒时蔬	时蔬		
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g)	31.6
	米饭	米饭		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		
9月4日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	812.9
	深海鱼饼	鱼饼		
	山药木耳肉片	上浆肉片, 黑木耳, 山药	蛋白质 (g)	34.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.4
	菌菇蛋花汤	鲜香菇, 海鲜菇, 鸡蛋		
9月5日 星期二	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	1051.5
	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)	44.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31.5
	土豆小排汤	土豆, 小排块		

学生菜单 中学18元A套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月6日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	1103.3
	香脆藕夹	藕夹		
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 (g)	46.9
	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)	33.1
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱		
9月7日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	797.6
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱		
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g)	33.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.9
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖		
9月8日 星期五	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1097.3
	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)	46.6
	炒时蔬	时蔬		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	32.9
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨		