

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月18日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 776.0
	五星虾饼	虾饼80g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 45.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g) 20.6
	米饭	大米75g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
3月19日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 801.9
	红烧鸡腿	鸡腿120g	
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 40.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 14.0
	米饭	大米75g	
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g	
3月20日 星期三	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	能量 (kcal) 716.6
	香酥鸡米花	鸡米花80g	
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 51.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	扬州炒饭	盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g) 27.4
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月21日 星期四	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 洋葱30g	能量 (kcal)	592.1
	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	40.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	10.6
	米饭	大米75g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		
3月22日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	896.6
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	40.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	43.3
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g		