

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月8日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 788.3
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 44.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 28.4
	米饭	大米75g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
1月9日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 711.0
	红烧翅根	鸡根120g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 46.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 21.2
	米饭	大米75g	
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
1月10日 星期三	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 992.4
	香脆藕夹	藕夹2只	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 45.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g) 44.2
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月11日 星期四	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	#N/A
	藤椒鸡排	腌制胸排80g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g)	44.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	#N/A
	米饭	大米75g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		
1月12日 星期五	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal)	1020.7
	香骨鸡	香骨鸡77g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	42.9
	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)	57.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		