

中学18元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|--------|---|--------------------|
| 9月29日 星期日 | 黄金鸡块 | 鸡块4块 | 能量 (kcal) 805.0 |
| | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g | |
| | 芹菜肉丝 | 芹菜80g, 肉丝15g | 蛋白质 (g) 42.0 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) 33.2 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋10g, 老豆腐25g, 肉丝5g | |
| | | | |
| 9月30日 星期一 | 蚝油肉片 | 肉片70g, 洋葱30g | 能量 (kcal) 949.0 |
| | 牛肉汉堡包 | 牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包 | |
| | 荷包蛋 | 鸡蛋1只 | 蛋白质 (g) 50.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 意大利肉酱面 | 肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g | 脂肪 (g) 51.0 |
| | 白菜贡丸汤 | 大白菜25g, 贡丸10g | |
| | | | |
| 10月1日 星期二 | | | 能量 (kcal) |
| | | | |
| | | | 蛋白质 (g) |
| | | | |
| | | | 脂肪 (g) |
| | | | |
| | | | |