

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月15日 星期一	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	678.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜80g, 粉丝10g, 胡萝卜10g, 肉糜15g	蛋白质 (g)	44.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	14.7
	米饭	大米75g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
1月16日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	783.9
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	38.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	脂肪 (g)	23.2
	米饭	大米75g		
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
1月17日 星期三	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	728.8
	咖喱鸡块	鸡边腿120g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g,		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	39.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	29.9
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月18日 星期四	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal) 887.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 43.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 24.6
	米饭	大米75g	
	腊八粥	赤豆5g, 小米5g, 莲心2g, 无核红枣2g, 白糯米3g,	
1月19日 星期五	酱烧鸭根	鸭根110g	能量 (kcal) 806.7
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 41.0
	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) 38.4
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿10g	