

学生菜单 中学18元套餐 菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
6月17日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	829.1
	香脆藕夹	藕夹2只		
	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)	35.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	卡通包	千味卡通包1只	脂肪 (g)	32.3
	米饭	大米75g		
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g, 鸡蛋15g		
6月18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)	677.7
	甜椒藤椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 腌制胸排80g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	41.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	10.9
	米饭	大米75g		
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块15g		
6月19日 星期三	茄汁虾饼	虾饼80g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	795.2
	红烧鸡腿	鸡腿120g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	56.3
	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)	20.3
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g		

第 1 页，共 2 页

学生菜单 中学18元套餐 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
6月20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) 761.1
	酱烧鸭根	鸭根110g	
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 44.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g) 23.4
	米饭	大米75g	
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g	
6月21日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal) 777.7
	咖喱牛肉丸	牛肉丸75g, 咖喱粉0.2g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 48.7
	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) 27.8
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干2g	
第 2 页，共 2 页			