

中学18元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
11月11日 星期一	香酥鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)688.6
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)43.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)28.0
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g	
11月12日 星期二	家常回锅肉	五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	能量 (kcal)835.0
	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)46.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)42.0
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g	
11月13日 星期三	茄汁鱼块	巴沙鱼110g, 番茄酱8g	能量 (kcal)814.7
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g	
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)48.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜50g, 大米75g	脂肪 (g)41.0
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g	

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月14日 星期四	南乳鸭块	鸭边腿140g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	797.6
	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	42.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.4
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g		
11月15日 星期五	蚝油牛肉片	牛肉片75g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1401.0
	咖喱鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.5g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	56.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g	脂肪 (g)	32.6
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 汤骨15g		