

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月21日 星期一	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	886.5
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 干黑木耳0.2g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	47.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	46.6
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿30g, 扁尖5g, 冬瓜30g		
10月22日 星期二	萝卜烧肉	白萝卜50g, 五花肉100g	能量 (kcal)	821.3
	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	42.1
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿15g, 干黑木耳0.1g		
10月23日 星期三	本帮葱油鸡腿	鸡腿120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	797.9
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	51.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	扬州炒饭	方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	35.3
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月24日 星期四	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	605.7
	葱油鱼丸	鱼丸60g		
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	18.0
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
10月25日 星期五	茄汁鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	705.4
	甜椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 鸡柳80g		
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋65g	蛋白质 (g)	50.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g)	26.7
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		