

| 中学18元B套 学生菜单 |         |                                    |                    |
|--------------|---------|------------------------------------|--------------------|
| 日期           | 菜谱      | 原料                                 | 营养                 |
| 4月14日<br>星期一 | 黄金鱼排    | 鱼排1块                               | 能量<br>(kcal)664.8  |
|              | 彩椒猪柳    | 猪柳65g, 青甜椒10g, 胡萝卜20g              |                    |
|              | 番茄炒蛋    | 番茄90g, 鸡蛋25g                       | 蛋白质<br>(g)30.9     |
|              | 炒时蔬     | 时蔬100g                             |                    |
|              | 米饭      | 大米75g                              | 脂肪<br>(g)23.8      |
|              | 牛肉粉丝汤   | 牛前肉5g, 干粉丝5g                       |                    |
|              |         |                                    |                    |
| 4月15日<br>星期二 | 脆皮鸡翅    | 鸡根120g                             | 能量<br>(kcal)745.0  |
|              | 扇贝烩面筋   | 扇贝肉25g, 鱼面筋40g, 胡萝卜15g, 干黑木耳0.2g   |                    |
|              | 烂糊肉丝    | 大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g       | 蛋白质<br>(g)41.8     |
|              | 炒时蔬     | 时蔬100g                             |                    |
|              | 米饭      | 大米75g                              | 脂肪<br>(g)28.6      |
|              | 香鸭萝卜汤   | 鸭边腿15g, 白萝卜25g                     |                    |
|              |         |                                    |                    |
| 4月16日<br>星期三 | 咖喱牛肉丸   | 牛肉丸75g, 咖喱粉0.2g                    | 能量<br>(kcal)1876.9 |
|              | 茄香肉片    | 肉片60g, 洋葱10g, 番茄20g                |                    |
|              | 五香素鸡    | 素鸡25g                              | 蛋白质<br>(g)145.7    |
|              | 炒时蔬     | 时蔬100g                             |                    |
|              | 芹香肉糜炒饭  | 肉糜10g, 鸡蛋20g, 西芹10g, 胡萝卜5g, 大米75g, | 脂肪<br>(g)105.5     |
|              | 冬瓜玉米肉圆汤 | 玉米棒10g, 肉圆10g, 冬瓜20g               |                    |
|              |         |                                    |                    |

中学18元B套 学生菜单

| 日期           | 菜谱    | 原料                                      | 营养           |        |
|--------------|-------|-----------------------------------------|--------------|--------|
| 4月17日<br>星期四 | 黄焖鸭块  | 鸭边腿130g                                 | 能量<br>(kcal) | 728.0  |
|              | 黑椒猪柳  | 猪柳65g, 洋葱30g                            |              |        |
|              | 芹菜肉丝  | 芹菜80g, 肉丝10g                            | 蛋白质<br>(g)   | 37.5   |
|              | 炒时蔬   | 时蔬100g                                  |              |        |
|              | 米饭    | 大米75g                                   | 脂肪<br>(g)    | 35.5   |
|              | 海带猪骨汤 | 干海带丝5g, 汤骨10g                           |              |        |
|              |       |                                         |              |        |
| 4月18日<br>星期五 | 椒盐小酥肉 | 小酥肉80g                                  | 能量<br>(kcal) | 1495.8 |
|              | 红烧肉圆  | 肉圆1只                                    |              |        |
|              | 大蛋饺   | 大蛋饺1只                                   | 蛋白质<br>(g)   | 37.6   |
|              | 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<br>(g)    | 44.7   |
|              | 罗宋汤   | 红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g |              |        |
|              |       |                                         |              |        |