

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养
2月26日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 758.1
	五星虾饼	虾饼80g	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 43.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g) 20.0
	米饭	大米75g	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
2月27日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 689.2
	红烧翅根	鸡根120g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 44.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g) 19.6
	米饭	大米75g	
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
2月28日 星期三	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 899.3
	香脆藕夹	藕夹2只	
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 43.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g) 34.3
	海带鸡汤	腌渍海带丝8g, 鸡边腿10g	

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月29日 星期四	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片90g, 番茄酱12g	能量 (kcal)	806.3
	藤椒鸡排	腌制胸排80g		
	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)	62.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	19.9
	米饭	大米75g		
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
3月1日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	882.3
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	49.1
	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)	45.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		