

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月16日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	848.9
	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐84g, 洋葱12g, 干黑木耳0.2g, 甜椒12g	蛋白质 (g)	49.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	39.3
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿20g, 扁尖5g, 冬瓜30g		
12月17日 星期二	椰香咖喱牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g,	能量 (kcal)	795.5
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 干黑木耳0.2g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜156g, 毛豆肉12g	蛋白质 (g)	47.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.1
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g		
12月18日 星期三	红烧大排	大排80g	能量 (kcal)	788.8
	葱油鱼丸	鱼丸60g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	37.0
	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)	39.6
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月19日 星期四	五香熏鱼	巴沙鱼110g	能量 (kcal)	681.7
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	黄瓜肉片	黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	44.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.9
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g		
12月20日 星期五	甜椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 鸡柳80g	能量 (kcal)	688.6
	红烧肉圆	40g肉圆2只		
	香葱炖蛋	鸡蛋65g	蛋白质 (g)	56.0
	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)	25.4
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		