

学生菜单 中学18元套餐 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月30日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal) 928.7
	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g) 39.5
	炒时蔬	时蔬	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g) 27.9
	米饭	米饭	
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝, 咖喱粉	
10月31日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	能量 (kcal) 809.0
	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 34.4
	炒时蔬	时蔬	
	奶黄包	奶黄包	脂肪 (g) 24.3
	米饭	米饭	
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	
11月1日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal) 1163.2
	香脆藕夹	藕夹	
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 (g) 49.4
	炒时蔬	时蔬	
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g) 34.9
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	

第 1 页, 共 2 页

学生菜单
 中学18元套餐
 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月2日 星期四	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1095.7
	新疆大盘鸡	鸡边腿, 土豆, 甜椒, 洋葱, 番茄酱,		
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g)	46.6
	炒时蔬	时蔬		
	千味龟兔包	千味龟兔包	脂肪 (g)	32.9
	米饭	米饭		
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖		
11月3日 星期五	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	890.5
	香炸鱼排	40g鱼排		
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬		
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g)	26.7
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨		