

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	664.4
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	39.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	25.5
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月24日 星期二	青椒松板肉	松板肉75g, 青椒5g	能量 (kcal)	732.8
	红烧鸡块	鸡边腿130g		
	干锅包菜	五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	42.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	33.8
	山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g		
9月25日 星期三	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	899.2
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	41.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	脂肪 (g)	49.9
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排15g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月26日 星期四	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal)	774.6
	黄金鱼排	40g鱼排2块		
	双菇土豆肉片	肉片15g, 鲜香菇10g, 鲜蘑菇10g, 土豆80g	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	20.5
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
9月27日 星期五	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	720.2
	红烧鸡翅	鸡根120g		
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	54.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g	脂肪 (g)	28.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		